

GOVERNMENT OF INDIA
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA.

Class No.

P

Book No.

134

N. L. 38.

S 6444

MGPO-84-35 LNL/56-22-5-57-50,000.

ਪਾਤ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਮੇਰੇ ਕਿਤੁ ਮੁਖਿ ਤੁਹ
 ਮਾਲਾਹੀ ॥ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਮੇਰਾ ਕਿਛੁ ਨ
 ਭੀਚਾਰਿਆ ਬਖਸਿ ਲੀਆ ਖਿਨ ਮਾਹੀ ॥
 ਤਉ ਨਿਪਿਪਾਈ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ
 ਰੇ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮੈ ਵਰੁ ਘਰਿ ਪਾਇਆ
 ਮੇਰੇ ਲਾਭੇ ਜੀ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥ (ਵ: ੪੪ ਪ
 ਸਾਜਨ ਆਇ ਵੁਠ ਘਰ ਮਾਹੀ ॥
 ਹਰਿ ਗੁਣਗਵਹਿਤਿ ਪਤਿਅਘਾਹੀ ॥
 ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਸਦਾ ਤਿਪਤਾਸੀ
 ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਰੈ ਆਏ ॥
 ਦਹਦਿਸਿ ਪੂਜ ਹੋਵੈ ਹਰਿ ਜਨਕੀ
 ਜੋ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ ॥
 ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਆਪੇ ਜੋਤਿ ਵਿਛੋੜੇ
 ਨਿਰਿਭਾਏ ਦਾਸ ਨਦੀ ॥ ਸਾਜਨ

ੴ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਵਡਾ ਆਰਤਾ

ਅਰਬਾਤ

ਸ੍ਰੀਗੁਰਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਜੀਏ ਹਜ਼ੂਰਆਰਤੀ
 ਤੇ ਬੋਨਤੀ ਦੇ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹ ਕਰਕੇ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸਾਮਸਿੰਘ

ਜੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਧਰਮਸਾਲ ਆਟਾ ਮੰਡੀ

(ਅਪਨੋਭੋਰੇ) ਸਾਜਨਾਲਪਤ੍ਰਿਆਪਤ੍ਰਾਯਾ

ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਭੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ

ਸਾਜਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੇਮੀ ਜਨ

ਦੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਪੜ੍ਹਨ ਯਾ ਕੰਠ ਕਰਨ

ਇਕ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਸੋਚਾ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਮੂ ਮਨ ਮੰਤ ਬਾਥਾ ਭਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੀ
 ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਵਿਚ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਉਤਮ ਨਿਧੀ
 ਹੋਏ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ
 ਧਰਮਸਾਥਾ ਆਟਾ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਆਪ ਜੀ
 ਵੀ ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋਕੇ ੧੯੨੬
 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਗੁਰਪੁਰੀ ਚਲਾਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਆਪ
 ਜੀ ਨੂੰ ਪੰਜਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਜੀਨੋ
 ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ
 ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤੀ ਸਤਸੰਗ ਸੇਵਾ ਵਿਚਬੀਤੀ ਚੋਖੀ
 ਭੁਮਕਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਸਾਰਤੋਂ
 ਪਧਾਰੇ ਹਨ । ਆਪ ਜੀਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜੀਵਨ ਸ੍ਰੁ:
 ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਛਪਾਕੇ ਸੰਗਰ ਦੀ ਭੇਟਾ
 ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਗੁਰੂ-ਪਿਆਰਾ ਬਿਸਥਾਰ
 ਨਾਲਤਿਆਰ ਕਰਨਦੀ ਸੇਵਾਕਰੇ ਪ੍ਰਾਰਥਕ—
 ਦਾਸ ਪਰਤਾਪਸਿੰਘ ਪੁਸਤਕਵਾਲਾ

ਤਿਸਨ ਬੁਝੀ ਆਸ ਪੁਨੀ
 ਮਨ ਸੰਤੋਖ ਧੁਪਿ
 ਵਡੀ ਹੂ ਵਡਾ ਅਪਾਰ ਬਸੁ
 ਜਿਸੁਲੇਪੁਨਪੁਨਿਪਾਪਿਯਾ: ਗੁ ਮ: ੫

ਪਉੜੀ

ਹਉਢਾਈ ਵੇਕਰੁ ਕਾਰੈ ਲਾਇਆ
 ਰਾਤਿ ਇਹੈ ਕੈ ਵਾਰ ਧੁਰਹੁ ਵਰਮਾਇਆ
 ਢਾਢੀ ਸਬੈ ਮਹਾਂਲਿ ਖਸਮਿ ਬੁਲਾਇਆ
 ਸਬੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹਿ ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ
 ਸਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਆਇਆ
 ਗੁਰਮਤੀ ਖਾਧਾ ਰਸਿ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ
 ਢਾਢੀ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆਨਾਨਕ
 ਸਚਸਾਫਗਿਪਰਾਪਾਇਆਨਾਮਸਾਧਾ ਗੁ ਮ:

ਭੂਤ ਚੱਕਰ

*ਭਵਿੱਖਜਤ-ਵਰਤਮਾਨ

ਅਰਥਾਤ

ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ, ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ



ਕੁ

ਕਰਿ

ਸੇਵਾ



ਕੁਰਾਨੁ ਕੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸੀ।
ਸੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਯੋਗ ਸੰਦਰ) ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਮਾਈ ਸੇਵਾ ਸ੍ਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ !

ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ : ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ

ਸਭ ਹੋਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ



ੴ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ ਕੀ ਫਤਹ ॥



ਯੋਗਾਭਯਾਸ, ਮਿਸਮੇਜ਼ਮ, ਆਕਰਖਨ ਸ਼ਕਤੀ
ਦੀ ਅਦੁਤੀ ਪੁਸਤਕ

ਭੂਤ ਚੱਕਰ

ਇਸ ਵਿਚ ਵਡੀਆਂ ੨ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ
ਤੌਤ ਕੱਢਕੇ ਮਿਸਮੇਜ਼ਮ ਜਿਖਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ੨
ਦਸ ਸਬਕ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਰਾ ਆਪ
ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਮਨੋਰਥ ਸਿਧ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਲਥਾਕਾਟ

ਭਾ: ਸਿੱਤ ਸਿੰਘ ਕਲਰਕ ਯੀ. ਐਸ. ਐਸ.



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾ: ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇ ਮਾਲਕ ਗੁਰਮਤ ਨੇਸ਼ਨਲ
ਦੋਸ਼ੀ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈਸੇਵਾਂ ਸ੍ਰੀ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ॥

ਪੈਗਾਮੀ ਫਾਰ ੧੦੦੦

ਮੁਕਾਮ

h. 2. 59 P134
SHELF LISTED S 6444

“ਸਰਸਤੀ ਪ੍ਰੇਸ” ਹਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ
ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਿਹਾਰੀ ਲਾਲ ਮੈਨੋਜਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਰ
ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਛਪਿਆ



ਭੂਮਕਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਬਹੁ ਰੰਗੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ
 ਖਿਆਲ ਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਮਤਾ
 ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਮਸਲੇ ਤੇ ਹਰ
 ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਖੋ ਵਖ ਰਾਏ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 ਆਕਰਖਣ, ਸ਼ਕਤੀ, ਮਿਸਮੇਰਾਮ, ਯਾ ਆਮ
 ਬੋਲੀ ਵਿਚ (ਭੂਤ ਵਿਦਿਆ) ਬਾਬਤ ਵੀ ਲੋਕਾਂ
 ਵਿਚ ਕਈ ਖਿਆਲ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਜ
 ਕਲ ਦੇ ਸਾਇੰਸ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਜਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ
 ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ
 ਖਾਹਸ਼ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਵਾਕਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
 ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ
 ਪਾਖੰਡੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾ ਫਸਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਬਜਾਏ
 ਲਾਭ ਉਠਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ,
 ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਬਿੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ
 ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਮ ਯੋਗਾਭਿਆਸ ਹੈ, ਜਦ ਮਨ
 ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਨਿਬੰਧੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਵਲ

(੪)

ਨਾ ਦੌੜੇ ਤਾਂ ਸਭ ਮੌਤਲਬ ਸਿਧ ਹੋ ਗਿਆ।
ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਵਸਤੂ ਜੋ ਬਹੁਤ
ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਰੂਹ ਹੈ, ਤੇ ਇਸੇ ਦਵਾਰਾ
ਸਭ ਕੰਮ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਕਰਸ਼ਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਇਕ ਤੀਵੀਂ,
ਮਰਦ, ਬਾਲ, ਬੁੱਢੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ
ਅਨਭਵ ਕੋਈ ੨ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਦ ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਹਟ
ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਭੈਸ਼ੀਆਂ ਸੋਹਬਤਾਂ ਅਥਵਾ
ਨਿਸਵੱਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ
ਚੌਲੀ ੨ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ
ਊਰਜਾ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੋਲ
ਕਮਾਇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ੨ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪੈਰੋਬਰ,
ਅਵਤਾਰਾਂ, ਮਹਾਤਮਾ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਆਮ
ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਰੋਗੀ ਨਿਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ
ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ।

(੫)

ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸ
ਉਤੇ ਮਹਾਂਮਾਯਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੇ
ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅੰਸਰ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ
ਭਲਾ ਆਦਮੀ ਬਣਕੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।
ਇਹਦੇ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ
ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹੋ ਆਪਣੀ
ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਹੈ, ਦੂਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
ਅਕਾਲੀਆਂ ਦੀ ਜਿਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ,
ਗੁਰਦੁਆਰਾਂ ਵਿਚ ਮਹੰਤਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ,
ਗੁਰੂ ਕੇ ਬਾਗ ਦਾ ਸੋਰਚ, ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਾ ਆਮਲਾ
ਕਿਹਾ ਨਜ਼ੋਂ ਠਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। “ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ” ਜੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਮਦਦ
ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਭੇਦ
ਹੈ ਜੋ ਇਥਾ ਦੇ ਧੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ
ਕੌਮ ਲੈ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਤਾਂ ਭਰਮ
ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਰੂੜ ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਘਟ ਉਮਰ
ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਥਾ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਫਰਪੋਕ

(੬)

ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਇਸ਼ਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਸਰ
ਰੋਵੇ, ਵਿਦਿਆ ਸਿਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ
ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਾ ਰਹੇ,
ਸ਼ਰਬ, ਗੰਭੀਰ, ਮਾਸ ਆਦਿਕ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਖੁਰਾਕ
ਥੋੜੀ ਤੋਂ ਸ਼ਾਦੀ ਖਾਵੇ, ਤੇ ਵਡੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ
ਕਿ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਸਤੇ
ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਗੋਂ ਨਰਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰੀ ਭੀ ਹੋਵੇਗਾ।
ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲੀ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਾਏ ਅਨਸਾਣ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਦਯਾਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਈ
ਤਰਾਂ ਦੇ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੁਕੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਅਥਵਾ ਚੋਰੀ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਭ
ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬੁਝ
ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਭੈੜੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਦੰਗੇ ਕਰਕੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ
ਯਾਦ ਰਹੇ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਣ

(੭)

ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਤੇਵਰਸਤੀ ਤੇ ਵਰਸਸ ਦਾ
ਖਿਆਲ ਰਖੇ, ਥੋੜਾ ਬੋਲੇ, ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ
ਲੜੇ ਝਗੜੇ ਲਾ, ਸਿਥੇ ਭੁੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸੱਚ ਬੋਲੇ
ਰੋਸ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ, ਖਵਿਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰਹੇ
ਪੁਸ਼ਾਕ ਸਾਫ ਰਖੇ, ਆਪਣੇ ਨਿਤਨੇਮ ਨੂੰ
ਪੂਰਾ ਕਰੇ, ਖਰ ਇਸ਼ੀ ਵੱਲ ਧੁਰੀ ਜਲਦ ਨਾ
ਕਰੇ, ਨਿਮਰਾ ਧਾਰੇ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਰਖੇ, ਹਰ ਇਕ
ਨਾਲ ਸ਼ੇਖੀ ਕਰਕੇ ਅਖ ਨ ਮਿਲਾਵੇ, ਨਹੀਂ
ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ
ਉਲਾਂਭਾ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਅਖੀਰ ਇਹ ਸਾਡੀ
ਮੁਰਬਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਇਸ
ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਸਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲ ਬੁਧੀ
ਕਾਮਸਥ ਤੀਕੇ ਉਹ ਮੁਲਕ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ॥ ਦਾਸ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸ੍ਰੀਦ੍ਰ ਸਿੰਘ

੧੯੨੩ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ॥

ਉਸੇ ਸਾਲ ਜਿਸ ਸਾਲ ਸਦੇ ਨੇਸਰੀ

ਉਸੇ ਸਾਲ ਜਿਸ ਸਾਲ ਸਦੇ ਨੇਸਰੀ

ਉਸੇ ਸਾਲ ਜਿਸ ਸਾਲ ਸਦੇ ਨੇਸਰੀ

(੬)

ਚ ਸ਼ਬਦ ਏ ਇਹ ਚੰਦ੍ਰ ਤਿਪਾਕ ਲਾਭ
ਨਾਲ ਸਿਧਾ ਤੇ ਚੰਦ੍ਰ ਲਾਭਾਈ
ਲੇਖਿਓਂ ਮਸਿਸਮੇਧਮਾਈ ਪੋਥੀ ਬਿਰਥ ਬੰਲ
ਹੋਭ ਭਾਸ ਬਾਥ ਦਫੀਰ). ਚੰਦ੍ਰ ਨਾਨਕਤੀ ਭੰ
ਨੂੰ ਮਨਿਦਨੀ ਸਾਖੀਦਾ ਸਬਕ ਭਾਸ ਕਾਸਪ
ਨ ਭਾਸੀ ਦਾ ਸਬਕ ਇਸ ਵਿਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ
ਧੀਹਲਾ ਸਬਕ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਦਵਾਰਾ ਅਸੀਂ
ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ
ਅਸਰ ਪਾਏ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ
ਸਿਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ
ਜੋ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਇਥੇ
ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ: ੧. ਮਾਲੀਭ ਤਾਸੀ ੨. ਮਾਲੀਭ
ਤਾਸੀ (੧) ਇਕ ਕੰਗੜਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ
ਲੰਬਾ ਪੋਥਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਲੰਬੇ ਉਸਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ
ਭੀਬਕ ਰੁਖੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉ, ਤੇ
ਉਸਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਅਜੇਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਗਾਉ
ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਿਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੋਂ
ਇਕ ਇੰਚ ਉਚਾ ਹੋਵੇ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ

((੧੯))

ਮਸੇਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਸ ਹੋਵੇ, ਤਸੀਸ ਦਵਾਰੀ
ਮੁਰਾਭਾ ਧਿਆਨ ਵੀਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ
ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬਦਾਰ ਫਲ ਅਥਵਾ ਅਤਰ ਕੋਲੇ
ਹੋਵੇ, ਚੋ ਕਈ ਮਾਰਕੋਰਿਸ ਇਕੀਵਲ ਧਿਆਨ
ਲਗਾਉ, ਆਪ ਉਸ ਟਿਕੀ ਅਥਵਾ ਕੋਧ ਤੋਂ
ਅੱਧ ਚੁਟ ਚੁਰਾ ਥੋਡੇ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਖੋ ਅਤੇ
ਚੋਲੀ-ਰੋਸਾਹ ਨਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਲੈਖੋ ਕੁਝ ਚਿਰ
ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਤੇ ਫਿਰ ਚੋਲੀ-ਰੋਸਾਹ ਬਾਹਰ
ਨਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਕਰੋ, ਇਹ ਅਮਲ (ਨਾਸਾ
ਦਵਾਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਸ਼ਰੂਰ ਹੈ)
ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਕਾਲੀ ਟਿਕੀ ਵਲ ਅੱਖ ਤੁੰਮਕਲ
ਉੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਭੁਕਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ
ਅੱਖਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਚਿਜ਼ ਇਸੇ ਲਾਜ਼ਮੀ,
ਜਦ ਦੋ ਹਾਰ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ
ਜਾਵੇਗੇ ਉਸੇ ਕਾਲੀ ਟਿਕੀ ਦੇ ਸਾਹਲੇ ਦੁਆਲੇ
ਇਕ ਚੱਕ੍ਰ ਜੋ ਬੜਾ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜੋ ਤੇਰਾ
ਦਿਲੀਪ ਕਰੇਗਾ, ਹੇਠੀਕੇ ਕੁੰਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆਵੇ

(੧੦)

ਦਿੱਖੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦਾ ਲਕ ਪਵੇਗੀ, ਜਦ
ਜ਼ਹੀਲੇ ਭੇਦ ਮਹੀਲੇ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ
ਜਿਹਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਹੋ ਸਾਰੀ ਕਾਲੀ ਦਿੱਖੀ
ਜ਼ਹੀਲੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਇਹ
ਸਬਕ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਰੋਸ਼ਨੀ
ਕੋਸੀ ਦਿਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਮਖਨ ਬੱਸੇ ਤੇ
ਅਖੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸੁਰਮਾ ਪਾਵੋ ॥

ਜਦ ਤਜਰਬਾ-ਜਦ ਸਬਕ ਪਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਇਸਦਾ ਤਜਰਬਾ ਦਿਸਤਰਾਂ ਕਰੋ, ਇਕ ਕੋਸੇ
ਨੇਲ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਕੇ ਉਸ ਵਲ ਨਜ਼ਰ
ਦਿਕਾਵੇ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹੋ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ
ਕਿ ਇਹ ਦੀਵਾ ਬੁਝ ਜਾਵੇ, ਖੰਜ ਸਰ ਦਿਨਾਂ
ਦੇ ਅਮਲ ਜਪਲ ਬੁਝਾਏ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕੀ ਦੀਵਾ
ਬੁਝ ਜਾਵੇਗਾ ॥

ਜਦ ਦੂਜਾ ਤਜਰਬਾ-ਇਕ ਕੀਸੀ ਦੇ ਆਲੇ
ਜੁਆਨੇ ਸ਼ਮੀਲ ਉਤੇ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਕੋਲ ਦਾਇਰਾ
ਜਿਹਨੋਂ ਉਸ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਿੱਧ

ਜਦ ਇਹ ਸਿਆਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਘੋਰੇ ਹੋਣ
 ਆਉਣ ਨਾ ਸਾਢੇ, ਜਦ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ
 ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਇਹ ਸਬਕ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ
 ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹੋਰ ਤਜਰਬੇ ਕਰੋਗੇ ਇਸ
 ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵੋਗੇ।

ਹੋਰ ਤੀਕੋ !

(੧) ਰੋਲ ਸਵੇਰੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਜਾਓ ਤੇ
 ਸਤ ਤੋਂ ਉਚੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉੱਚੀ ਚੌੜੀ ਨੂੰ
 ਵੇਖੀ ਵੇਖੀ ਮਿੰਟ ਤਕਿਆ ਕਰੋ। (੨) ਸਵੇਰੇ
 ਅੱਸੀ ਤੋਂ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸਾਹਮਣੇ
 ਉਦਿਸੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ। (੩) ਰਾਤ
 ਨੂੰ ਚੰਦ੍ਰਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ। (੪) ਸਵੇਰੇ
 ਹੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਟਿਕੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਵੋ।

ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਸਬਕ—ਹਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਲੀ
 ਤਾਕਤ ਦੇ ਬਰਫ਼ਬ ਮਿਕਨਾਤੀਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ
 ਇੰ ਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰਾਂ (ਚੰਡੀ) ਵਿਚੋਂ
 (ਮਿਕਨਾਤੀਲੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ (P. ੨੨) ਉਦਾਹਰਣ

(੧੨)

ਜੇ ਤੇ ਉਰਦੁ ਵਿਚੋਂ ਬਾਕੀਆਂ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ
 ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (੧) ਛੋਟੇ ਅਬਦਾ ਮਕਾਮ
 ਖਾਸ ਉਹ ਪਾਸ ਜੋਹਦੇ ਕੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ
 ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਉਪਰ ਕਾ ਹੋਣਾ ਜਲਦੀ ਕ
 ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਸ
 ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੋਏ ਵਖ
 ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਝੱਟਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
 ਕਿਉਂ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮਲ ਨੂੰ (ਪਾਸ ਕਰਨ
 ਵਾਲੇ ਨੂੰ) ਨ ਲਗ ਜਾਵੇ। (੨) ਛੋਟੇ ਅਬਦਾ
 (੨) ਲੰਮੇ ਪਾਸ ਸਿਰ ਬੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੇ
 ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ (ਜਿਸਤੇ ਆਮਲ ਕੀਤਾ
 ਜਾਂਦੇ) ਉਤੇ ਬੜੀ ਤੁੰਬੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਵਣ
 ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਇਸੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਜਿਹੇ
 ਪਾਸ ਜੇਕਰ ਸਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ
 ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਰਾਂ ਲਈ ਵਜ਼ੂਦ ਨਾਲ ਛੂਹ ਦੇ
 ਰਿਹਿਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਛੋਟੇ ਨਹੀਂ। (੩)
 (੩) ਉਲਟੇ ਪਾਸ ਆਈ ਮਿਕਲਾਤਿਸ
 ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ (੪) ਪਾਸ ਲੈਣ ਲਈ

(੧੪)

ਉਤੇ ਸਾਮਲ ਨੂੰ ਖਹਿਲੀ ਸੁਰਤ (ਹੋਸ) ਵਿਚ
ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਵਲ ਕੀਤੇ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੈਰਾਂ
ਪਾਸ ਕਿੰਨੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਕੁਝ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੀ
ਹੋਈ ਤੇ ਦਸੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਧੇ ਵੱਖ ਆਂਕੜੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੇਠਲੀ ਵਲ ਵਿੰਗੀਆਂ
ਚਹਿਣਾ ਮਗਰੋਂ ਤੱਖਤਾ, ਫਟਾ, ਤਕੀਆ, ਮੇਲ,
ਮੰਜੀ, ਜਾਂ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਉਪਰ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੜੀ ੨ ਸਜੇ ਤੋਂ ਖਬੇ ਅਤੇ ਖਬੇ
ਤੋਂ ਸਜੇ ਕਰੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਸੁੰ ਨੇੜੇ ਹੋਈਆਂ ਜਾਣ ਪਰ ਨਾਲ ਵਿਲਕਣ
ਨ ਲਗਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਕਿਸੇ ਹਵਾਇਤ ਪਾਸ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਹੜੀ ਦਿਲ
ਮਖਵੇ ਉਤਨੇ ਚੌਕ ਮੁਠੀਆਂ ਘੱਪੀਆਂ ਵੰਦ
ਉਂਖਟੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦ ਫਿਰ
ਇਸ ਤੋਂ ਖਬੇ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(੫੪)

ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜਦ ਆਖਣੀ
ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਣ ਲਾਗੇ
ਜਿਥੋਂ ਕੇ ਦੂਜਾ ਪਾਸ ਆਰੰਭ (ਸ਼ੁਰੂ) ਕਰਨਾ
ਹੈ ਤਾਂ ਅਧੀਆਂ ਮੁਠਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੋ, ਪਰ ਇਸ
ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ
ਲਗਣ ਅਤੇ ਨਾਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹਥ ਦੀ
ਤਲੀ ਨਾਲ ਲਗਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦ ਇਕ
ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦੂਜਾ ਪਾਸ ਆਰੰਭ
(ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ) ਤਾਂ ਝੱਟ ਖੋਲ੍ਹ ਲੋ, ਪਾਸ ਸਦਾ
ਦੇਹੀ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਅਮਲ—ਇਕ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ
ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਤਕੀਏ ਨੂੰ ਉਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖੋ ਅਤੇ
ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਉਸ ਤੇ ਅਧਾ ਘੰਟਾ
ਪਾਸਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਚੰ ਸਕੇ ਤਾਂ
ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨੀ ਵਧੀਕ ਮਸ਼ਕ
ਕਰੋਗੇ, ਉਨੇ ਹੀ ਪਕੇ ਮਿਸਸਟ (ਮਿਸਸੇਸ਼ਮ
ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ) ਬਣੋਗੇ, ਖੋਲ੍ਹ ਲੋ ਪੇਹਲ ਤਾਂ ਪੰਦਰਾਂ
ਵੀਹ ਪਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬਕਾ ਵੱਟ ਹੋਣ ਲਾਗਦੀ

(੧੦)

ਪਰ ਰੋਸ਼ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚੈਂਸਟੇਲਰ
ਸਾਸਕਰਨ ਵੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਅਮਲ—ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ
ਉਤੇ ਪਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਮੰਤਵ
(ਇਰਾਦਾ) ਰਖੋ ਕੇ ਇਸ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾ
ਦਿਣਾ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ)।

ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬੇ

(੧) ਦੇਖੋ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ
ਵਿਚੋਂ ਝਰਨਾਟ ਤੇ ਸੁੰਨਸਨੀ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਜਾਂ ਨਹੀਂ !

(੨) ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਜੇ
ਹਥ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੇ ਖਬੇ ਹਥ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਮਲੂਮ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

(੩) ਰੋਸ਼ਮ (ਖੱਟ) ਦੇ ਧਰੋ ਨੂੰ ਇਕ
ਸਿੱਚ ਕਟਕੇ ਜਿਲਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਰੱਖੋ
ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਪਾਸ ਲਾਲ ਆਪਣੀ ਵਲ
ਪਿੱਛੇ, ਜੇਕਰ ਖਿਚਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ

(੩੬)

ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਦ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ।

। ੬। ਤੀਜਾ ਸਬਕ ਦਸਵਾਂ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ
ਲਜਬਾਤ ਜਿਹਾ ਕਿ ਰੁਸਾ, ਡਰ, ਧਮਕੀ,
ਅਦਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਬੇ ਆਰਾਮੀ ਉਪਰ
ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਕਿਸੇ
ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਵਧ
ਅਸਰ ਨ ਕਰ ਬੈਠਣਾ, ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ
ਨਹੀਂ ਦਸਣਾ, ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਤਾਕਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ
ਦਸਕੇ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰ ਲੈਣੀ, ਭਾਵੇਂ ਬੈਠ
ਭਾਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਪਣੇ
ਸੋਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਦੀ ਬਲ ਅਭਿਆਸੀ ਰਹੋ,
ਅਪਣੀ ਨਾ ਭੀ (ਪੁੰਨੀ) ਥੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ
ਸੜੀ, ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਅਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਭ
ਭੇਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫਲਾਓ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ
ਲੁਹਾਣੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਭਾਤੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ
ਲਿਫਟੀ ਵਾਹ ਨ ਫੁਲਾਓ, ਜੋ ਸੈਕੰਡ ਡਰ ਸਾਹ

(੧੦)

ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦਿਓ, ਇਸ
ਅਮਲ ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਾ ਵਿਚ ਕਰ ਲੋ, ਅਤੇ ਇਸ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵੇਰੀ ਤੋਂ ਛਿਆਇਆ ਮਸ਼ਕ
ਨ ਕਰਨਾ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧—ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਖੁਲੀ ਹਵਾ
ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ
ਨੱਕ ਥਾਲੀ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿਚੋ,
ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਫਿਫਰੇ ਇਲਕੁਲ ਭਰ ਜਾਣ,
ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋੜੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਉਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੌਲੀ ੨
ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ
ਪੜਤੇ ਤਕ ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ।

ਨੋਟ—ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਜੇਹੜੀ ਹਵਾ
ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ
ਨੱਚਾ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਚਾਲਾਕ ਬਣਾਨ
ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਆਵਣ
ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦਿਸਣ ਵਿਚ
ਕੁਰਮ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨੰਬਰ

(੧੯)

ਅਸਰ ਰਖਣ ਨਾਲ ਫੋਟੀਆਂ ਦੀ ਬੀਜਾਫੀਆਂ
ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨-ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ
ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਦੇਰੀ
ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਆਪਣਿਆਂ
ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਆਸਨ ਜਮਾਓ,
ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਸਿਧੀ ਕਰਕੇ ਇਸਤਰਾਂ ਬੈਠੋ ਜਿਵੇਂ
ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਸਮ ਹਵਾ ਤੋਂ ਉਕਾ ਹੀ ਖਾਲੀ
ਹੈ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ
ਜਿਹਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਸ਼ਕ ਵਾਂਗ
ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਜਦ ਅੰਦਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨ ਰਹੇ
ਤਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ
ਬਿਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ੨ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
ਪਰ ਦੇਹ ਸ਼ਰੂਫੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰੀ ਸਾਹ
ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਸੀ, ਇਤਨੀ ਹੀ ਦੇਰੀ
ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੀ ਲਗੇ, ਜਦ ਇਤਨੀ
ਤਾਕਤ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕ ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਅੰਦਰ
ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਅਧਾ ਮਿੰਟ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ

(੧੬)

ਇਕ ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾਗਾ ਥਕੇ ਤਾਂ
ਅਮਲ ਨੂੰ ਹੋ ਗਿਆ ਸਮਝੋ ॥

ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬੇ

(੧) ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਸਲੇਟ ਦੇ ਟੋਟੇ
ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਪੰਜ
ਮਿੰਟ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਸੁਟੋ, ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ
ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਰਤਾਵਾਂ
ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਸਲੇਟ ਉਪਰ ਪਵੇਗਾ ।

(੨) ਫਲਾਲੈਣ ਕਪੜੇ ਦਾ ਇਕ ਟੋਟਾ
ਲੈਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਉਸ ਤੇ ਸੁਟੋ
ਦਿਲਦੇ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਕੋਈ
ਇਸ ਟੋਟੇ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ, ਸਤ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ
ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਸਬਕ ਪੂਰਾ
ਹੋਇਆ ਸਮਝੋ ।

ਤਾਂ ਲਾਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖੀ
ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖੀ

ਚੋਖਾ ਸਬਕ ਸੰਤਾਸਰ ਕਰਨਾ

(ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਣਾ)

ਇਹ ਗਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ
 ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਕੇ ਕਈ
 ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖ
 ਸਕੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਏਹੀ ਸਬਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ
 ਨੇ ਜਿਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਨਾਡੀਸੀ ਕੁਵਤ ਅਪਣਾ
 ਅੰਦਰ ਸਮਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਤ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਇਸ
 ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋੜ
 ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਰਖਣ ਤੇ ਵੀ ਖਾਲੀ
 ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ, ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ
 ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾਡੀਸੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਖੋ ਵਖ
 ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ
 ਇਹ ਕੁਵਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਨਿਕਲੇਗਾ
 ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਬੂਟ ਨਾਲ ਧੋਏ ਹੋਏ ਵਾਲ
 ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦ ਕੰਘੀ ਵਾਲ
 ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੇ

113415 6444

(੨੪)

ਗਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਟੋਟਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜੇਹੜੇ
ਪੈਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਲ ਉਤੇ ਰਖੇ ਗਏ ਸਨ
ਜਾਂਚ ਤਾਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕੇ ਕਾਰਗਲ ਦੇ ਟੋਟੇ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਉਸ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਲਗ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ
ਸਰਰ ਤੋੜੀ ਉਸਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਨ ਸਮਾ ਲੈਣ, ਨਾਲੋਂ ਨਹੀਂ
ਡਗਣਗੇ

ਡਾਕਟਰ ਗ੍ਰੇਗੋਰੀ ਮਿਸਮਰਿਸਟ (ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ
ਦੇ ਜਾਣਨਵਾਲਾ) ਜਿਸਨੂੰ ਅਜ ਕਲ ਇੰਗਲਿਸ-
ਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ ਮੰਨਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਸਤਾਦ ਕੋਲੋਂ
ਗਾਰੀਫ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਈਜਾਦ
ਦੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ
ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਲ ਮਲੂਮ
ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਬੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਅਤੇ
ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਏਹ ਸਿੱਟਾ
ਬਣਿਆ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦੇ ਹਲ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਲੂਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ

(੨੨)

ਭਨ, ਮਾਮੂਲ (ਜਿਸਨੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਸਾਢੇ)
ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ (ਦਿਲ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਨਾ)
ਬਣਾਕੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਵਾਲ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ
ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਕੇ ਜਿਸ ਤੀਵੀਂ ਕੇ
ਏਹ ਵਾਲ ਹਨ ਉਸਦੀ ਆਵਤ ਅਤੇ ਵਾਲ
ਚਲਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ
ਦਸੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਕੀ ਹੈ, ਮਾਮੂਲ ਨੇ
ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ, ਕਿ ਏਹ ਇਕ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਹੈ
ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ ਵੀਹ ਵਰ੍ਹੇ ਤੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਹੈ,
ਗਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਵਡੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੈ ਤੇ ਹਮ-
ਜ਼ੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸਨੂੰ ਬੜੀ ਘਿਰਾ ਹੈ, ਇਸ
ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਇਸ ਦਾ ਚਾਲ ਚਲਣ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ
ਹੈ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਪੁਛਿਆ ਏਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੋਇਆ
ਪਰ ਤੂੰ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਦਸਿਆ ਦੀ
ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਕੇ ਉਸਦਾ
ਨਾਂ ਮਿਸਨਿਪਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਐਚ. ਡੀ.
ਹਫਸਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਭੈਣ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ
ਅੱਗ ਫੇਰ ਵੀ ਕਈ ਸਵਾਲ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕੀਤੇ

(੨੨)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੇ
ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵਾਲਾਂ
ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੋਹੜੀ ਨਵੀਂ ਕੁਕੀਬ ਈਜ਼ਾਦ ਕੀਤੀ
ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦ ਕਿ ਇਸਦੇ
ਜ਼ਰੀਏ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲੀਅਤਵ
ਅਤੇ ਫੁਪੇ ਹੋਏ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਰਨਗੇ,
ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹਾਲ ਚਲਣ ਦੀ
ਪੜਤਾਲ ਅਖਵਾ ਆਕਾ ਨੌਕਰ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਦੀ
ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹਾਕਮ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ
ਦੇ ਮੁਜਰਮ ਦੇ ਕਸੂਰ ਦਾ ਹਾਲ ਖਤਾ ਕਰ
ਲਿਆ ਕਰਨਗੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ
ਈਜ਼ਾਦ ਵਿਚ ਇਕ ਚੋਰ ਗੁਣ ਬੀ ਹੈ, ਸਿਸਕੁੰ
ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨਵੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇ ਉਹ
ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ
ਸ਼ਾਰੀਆਂ ਖਾਸੀਯਤਾਂ (ਗੁਣ ਅੰਗੁਣ) ਸਮਾਈਆਂ
ਰੋਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਕੀਕੇ ਤੇ ਕਿਸੇ
ਉਹ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਉਰਕੇ ਕੁਝ

(੨੪)

ਵਾਲ ਮੰਨ ਕੇ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਦਰੁਸਤ
ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ
ਤੇ ਮੰਨੋ ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ
ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੋਂ ਦੇ ਵਾਲ ਲਏ
ਜਨ ਪਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ
ਕਿ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ
ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਵਾਲ ਬੱਧੇ ਗਏ ਸੀ, ਉਥੇ ਦਰਦ
ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਵਿਚ
ਤਾਂ ਦਰਦ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ
ਦੇ ਵਾਲ ਬੱਧੇ ਗਏ ਸੀ ਉਥੇ ਦਰਦ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ
ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਣ ਲਗੋ ਤਾਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਖਾਸੀਅਤ (ਗੁਣ ਵੰਸ਼ਣ)
ਨੂੰ ਕਦੇ ਦਿਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਵਕਤ ਹੀ
ਬੇਕਾਰ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਟਾ ਕੁਝ ਨਨਿਕਲੇਗਾ,
ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖਾਸੀਅਤ ਕਦੇ ਦਾ ਅਮਲ
ਹੋਣਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪਣੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ

(੨੫)

ਨੂੰ ਵਸ ਮਿੰਦੇ ਤੁਕ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਖੇ
ਮਗਰੋਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਦਬ ਦਿਓ
ਪਰ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਕ ਪਾਣੀ ਨੂੰ
ਪਹੁੰਚੇ, ਸਤ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਦੇ ਲੋ ਅਤੇ ਸਬੂਟ
ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੀ
ਚਾਂਜ ਕਰੋ, ਦੇਖੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਚਲੀ
ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਹੋਵਾਨੀ ਅਤੇ
ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਸਮਾ ਰਈਆਂ ਹਨ
ਅਤੇ ਹੁਣ ਓਹ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹਨ।

ਗੁਣ—ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ
ਬਿਨਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ
ਗ੍ਰੇਗਰੀ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ
ਹਾਲ ਜਾਣਕੇ ਨਜ਼ਮੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਸਨੂੰ ਕਮਾਲ ਕਹਿੰਦੇ
ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਮਲਾ ਨੰਕਰ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਹਿੰ ਸਕੋ ਵਸੀ

(੨੬)

ਕਿਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਅਸਰ ਵਾਲੀ
ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਮੁਕਦੀ ਰਸ
ਸੋਝੇ ਹੀ ਚਿਰ ਦੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦਿਲ
ਨੂੰ ਬੇਸਬਰਾ ਬਣਾਕੇ ਕਾਠ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਵਾਂਗ
ਲਿਥਾਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੁਰਾਦ ਦੇ ਹਾਸਲ
ਕਿਰਨ ਲਈ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪਕਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,
ਇਕ ਵੇਰੀ ਅੱਖੀ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਲਾਹੌਰ ਦੀਆਂ
ਲਕਬਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਦੂਗਰ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮੇਲ
ਹੋਯਾ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਾਤੀ (ਕੀਤੇ ਹੋਏ)
ਤਜਰਬੇ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ
(ਖਾਹਿਸ਼) ਬਾਹ ਦਾ ਅਮਲ ਕਦੀ ਬਿਰਥਾ ਨਹੀਂ
ਸਾਂਝਾ ॥ ਜਿਹਾ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਾਇਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ—
ਇਲਦਾਰ ਚਾ ਇਲ ਹੋ ਲਾਖ ਪੱਖਰ,
ਐਰ ਹੋ ਵੋਹ ਬਫਾਬ ਜੀ ਕਾ ਕਟੋਰ ।
ਮੁਮਕਲ ਹੈ ਉਸੇ ਬਰਾਬ ਆਏ, ਲਾਹ
ਆਏ ਐਰ ਲਾਖ ਸਾਰ ਆਏ ।
ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ
ਇਸ ਸੰਭਾਨੀ ਅਮਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹ

ਦੇ ਸਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਹ ੧੯
 ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਬੰਨ੍ਹਨ ਦਾ ਢੰਗ।
 ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ
 ਸਦ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਾਤੀ ਖਾਸੀਅਤ ਨਿਕਲ
 ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦੇ ਉਤੇ ਰੋਗਾਮੀ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਥੱਪਥੇ
 ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅੱਖਾਂ ਹਥ ਅਤੇ ਦਮ
 ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਿਕਲਾਤੀਸ ਫਰਿਅ
 ਸ਼ਾਦਾਂ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨਸ਼ੀਰ ਲਾਕੇ ਵੇਖਨਾ,
 ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਾਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦਮ ਤੋਂ ਭਾਵ
 ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਚ ਪਕਾਇਨ ਦਾ ਰਸ
 ਕੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਏਹ ਵਾਲ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਜਿਸਮ ਉੱ
 ਛੋਹਣਗੇ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ
 ਜਾਵੇਗੀ, ਇਥੇ ਤਕਕੇ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗੀ ਹੋ
 ਜਾਵੇਗਾ, ਅਖਲ ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਇਕ ਘੜੀ ਅਤੇ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਦਿਲ ਚਾਬੇ
 ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 ਜਦ ਅਸਰ ਭਰ ਲਏ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਮੀ

(੨੮)

ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਪਕਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ, ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ
ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਤੀਜਾ ਹਥ ਨ ਲਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਾਹੀ
ਸ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਖਣ ਨਾਲ
ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅਸਰ ਸ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਆਪ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ
ਅਰਜ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਕੇ ਉਹ ਚਮੜੇ ਨਾਲ
ਛੂਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਪਰ ਉਹ ਹੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਪੜਾ
ਲਪੇਟ ਦੇਵੇ, ਜੇਕਰ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਰੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਹੈ
ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਈ
ਵਾਰੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਗਲਾਂ (ਕੱਛ) ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ
ਦਿਓ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਮਿਸ਼ਰੀ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ
ਜੇ ਸਜੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਡਲੀ ਰੱਖੋ
ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਡੋਹ ਕੇ ਅਸਰ ਖੁਚਾਓ,
ਫਿਰ ਤਿਨ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਤਕ ਹੌਲੀ ੨ ਫੂਕਾਂ ਦੀ
ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ ਕਰੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ
ਉਥਦੇ ਵਿਚ ਜਾਏ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲੇ

(੨੬)

(ਫਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ)

ਉਪਰਲੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿਚ ਅਸਰ
ਭਰੋ, ਇਸ ਥੋਂ ਏਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ
ਜਿਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿਸੇ ਤੇ ਪੱਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ
ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਏਹ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅਸਰ ਨੂੰ
ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ
ਕਪੜਾ ਨਵਾ ਤੇ ਕੋਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ।

ਲੋਂਗਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਨਾ

ਦੋ ਜਾ ਤਿੰਨ ਲੋਂਗ ਲੈਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ
ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਕੜ ਰਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਵਿਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਮਿਕਨਾ-
ਤੀਸ ਭਰੋ ਕੁਝ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਅਖੀਆਂ ਦੀ
ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਵੀ ਭਰੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ
ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਰੁਮਾਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ
ਧਰ ਦਿਓ ਜਦ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਭਜਰਬੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ
ਇਹ ਨਸੀਹਤ ਕਰੋ, ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਰਖ ਲਾਟਦੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਲਾਏ। ਨ ਬ ਤ ਦ ਤ ਲ ਲ ੫)

ਵਸੀ ਕਰਨ ਖਤ ਨੂੰ ਅਸੂਦਾਰ ਕਰਨਾ

ਸੋਣ ਤੋਂ ਪੈਰਲਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸਮਾਨ
ਕਲਮ ਦਵਾਤ ਕਾਗਜ਼ ਆਦਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰ
ਰਖੋ ਜਦ ਸਵੇਰੇ ਉਠੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮੰਜੀ ਤੇ
ਬੈਠੋ ੨ ਹੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕਾਗਜ਼
ਨੂੰ ਹਥ ਵਿਚ ਲੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਇਹ (੫)
ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਵਿਚ ਚੈਹੜੀ
ਕਾਲੀ ਬਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ
ਦਿਲ ਵਿਚ ਏਹ ਖਿਆਲ ਜੰਮਿਆ ਰਹੇ ਕਿ
ਮੈਂ ਇਸ ਬਿੰਦੀ ਵਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ
ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ
ਆਖਾਂ ਥਾਣੀ ਹੋਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ
ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ਦੇ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਜੇਹੜਾ ਰੋਲ
ਚੁਕਰ ਹੈ ਏਹ ਮੇਰੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨੂੰ
ਚੁਕਰ ਨ ਨਿਕਲਣ ਦੇਵੇਗਾ, ਖਰ ਸਿਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ

(੪੧)

ਕਿਸੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਕਾਲਿਆਂ ੨
ਬਦਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਝੱਟ ਪੱਟ ਬਿਜਲੀ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀ
ਹੈ, ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਚਮ-
ਕੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਇਸ ਬਿੰਦੀ ਉੱਪਰ ਪਵੇਗੀ ਮੇਰੀ
ਬਿਜਲੀ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਸੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ
ਨਾੜੀ ੨ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੇ
ਖਿਆਲਾਂ ਜਿਹਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ
ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਨਕਾਰ ਨ ਕਰ ਸਕੇਗੀ
ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੀ ਗਲ ਮੰਨਣੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ
ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਮੇਰੀ ਮੁਠੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ,
“ਸਾਹ ਨੂੰ ਚੋਕਕੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹਣੇ
ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਵੇਖੋ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ
ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ” ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ : ਬਿੰਦੀ ਉੱ
ਹੋਲੀ ੨ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡੇ,
ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਭਰਕੇ ਉਹੀ ਖਿਆਲ
ਜ਼ਮਾਓ ਜਦ ਕਿ ਪੰਦਾਂ ਮਿੰਟ ਬੀਤ ਜਾਣ ਫਿਰ
ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਹੋਠਾਂ ਲਿਖੇ
ਖਿਆਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਲਿਆਓ” ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ

(੩੨)

ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਯਾ ਇਕ ੨ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ
ਮੱਛੀਬਿਨਪਾਣੀਵਾਂਗ ਤੜਫਾਏਗਾ ਸੂਰਜਬਜਾਏ
ਬੜ੍ਹਦੇ (ਪੂਰਬ) ਦੇ ਲੈਂਹਦੇ (ਪੱਛਮ) ਵਲਦੀ
ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਰਫ ਚਲਨਾ ਅਤੇ ਘਰ
ਬਲਨਾ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਕੁਦਰਤ
ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ
ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ,
ਕੇ ਜਿਸ ਮਤਲਬ (ਭਾਵ) ਦੇ ਲਈ
ਮੈਂ ਫਲਾਣੇ ਨੂੰ ਖਤ ਲਿਖਣ ਲਗਾ ਹਾਂ ਉਹ
ਪੂਰਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ,
ਉਹ ਮੇਰੀ ਗਲ ਨੂੰ ਮੰਨੇਗਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੂਰ
ਮੰਨੇਗਾ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਜੇਹੜੀ ਕੇ
ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਅਤੇ ਜਾਦੂ ਦਾ ਅਸਰ
ਰਖਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇਗੀ
ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਬੇਸਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਦ
ਫਕ ਮੇਰੀ ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਏਗਾ,
ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਇਸ ਖਿਆਲ
ਨੂੰ ਥੀ ਪੈਹਲੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪੰਚਾਂ ਮਿੰਟ ਫਕ

(੩੩)

ਕਮਾਈ ਰੱਖ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਜਦ ਇਸ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ
ਕਰੋ, ਲਿਖਾਈ ਦਾ ਤੀਕਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਐਭਾ ਕਰੜਾ ਹੋਵੇ,
ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਮਤਾ
ਪਰਗਟ ਹੋਵੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫ਼ੋਰ ਪਾਕੇ ਲਿਖੇ
ਲਿਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰਲ ਦੇ ਮੁਕਣ ਤੋਂ
ਅਪਣੇ ਦਿਲੀ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਖੁੰਜੀ ਨੂੰ ਫਿਰਾਓ,
ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸ
ਜਿਸਦਾ ਲਗਾਓ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤੇ ਅਖਾਂ
ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਫ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ
ਇਕ ੨ ਅਖਰ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸਬਕ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ
ਅੰਦਰਲੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ
ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ
ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ
ਏਹ ਗਲ ਬਹੁਤ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ

(੩੫)

ਏਹ ਬੀਮਾਰੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਨਾਲ
ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ
ਤਾਂ ਖਸ਼ੇ ਹਥ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਰਦੀ ਨਾਲ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਜੇ ਹਥ ਨਾਲ, ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ,
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਬੀਮਾਰੀ ਬਿਜਾਏ ਘਟਣ ਦੇ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਮਿਟੀ ਯਾਂ ਕਚ ਦਾ ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਲੈ, ਇਸ
ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੇਦਿਆ ਤਕ ਭਰ ਲੈ, ਅਤੇ ਖਸ਼ੇ
ਹਥ ਦੀ ਤੁੱਲੀ ਤੇ ਰਖਕੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ
ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ
ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ
ਖਾਣੀ ਦੇ ਥੋੜੇ ੨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣ, ਤੇ ਪਾਣੀ
ਨਾਲ ਨ ਲਗਣ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਤੇ
ਲਗਾਓ ਜਮਾਈ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ
ਛੱਡਕੇ ਇਰਾਦਾ ਕਰੋ, ਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਪਾਣੀ
ਨੂੰ ਖੀਏ, ਉਸਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇ ਚਕ੍ਰ ਮਾਲੇ। ਅਤੇ

(੩੫)

ਇਸ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੋ ਦਿਨ ਤਕ ਰਹੇ
 ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਦਿਲਦੇ ਪਕੇ ਇਰਾਦੇ
 ਦੀ ਲੋਹਰ ਉਠੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਹੋਲੀ ੨
 ਫੁਕਾ ਮਾਰਦੇ ਜਾਓ, ਜਦ ਪੰਦਰਾਂਕ ਮਿਟ ਬੀਤ
 ਜਾਣ, ਮਗਰੋਂ ਦਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪ
 ਪੀ ਲਓ, ਯਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਦਿਓ
 ਪਰ ਜਿੱਥਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਤਾ ਜਾਏ
 ਖਿਆਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਮੀਨ ਬੇ ਨਾ ਰਖੋ, ਲਹੀਂ
 ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਅਸਰ ਸ਼ਮੀਨ ਵਿਖੇ ਲਲਾ
 ਜਾਵੇਗਾ, ਇਕ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ
 ਦਾ ਅਸਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸੇਰਾ ਓਹ
 ਏਹ ਕੇ ਆਮਲ ਨੂੰ ਇਤਨੇ ਚਿਰ ਤੁਕ ਬੁਖਾਰ
 ਚਲ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਏਹ ਬੁਖਾਰ ਅਜੇਹਾ ਹੋਵੇਗਾ
 ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਾਂ ਉਲਥੇ
 ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਯ
 ਵਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਰਯੇਗ ਤਾਂ ਦੋ ਇਨ੍ਹਾਂ
 ਨੂੰ ਆਪ ਚੀ ਉਤ੍ਰ ਜਾਵੇਗਾ। ੯੯ ੯੯ ੯੯
 ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯ ੯੯

(੩੬)

ਨੋਟ

ਪਾਣੀ ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਪੀਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ, ਕੋਈ ਡਰ ਵਾਲੀ ਚਲ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਉਲਟਾ ਪਾਣੀ ਕਿਸਨੂੰ ਕੇਂਹਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਆਏ, ਤਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੱਟ ਉਲਟਾ ਪਾਣੀ ਬਣਾਕੇ ਦੂਰ ਕਰ ਲੋ, ਉਲਟੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਤਨਾ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਉਲਟੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਸਾਏ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਥਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਫਖਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਬਾਦਮੀ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਵੇ ਝੱਟ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜੈਲੋ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥੱਨ ਦਰਦ, ਅੱਖ ਦਰਦ ਡਾਤੀ

(੩੭)

ਦਰਦ, ਲੱਕੇ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਨੂੰਹੋ, ਜਾ ਡੋਮ
 ਦੇ ਕਣਕ ਦਾ ਦਰਦ ਸਰਸਮ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਹਿੱਚਕੀ
 ਭੇ ਹੋਭ ਕੋਈ ਸੱਟ ਆਦਿਕ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ
 ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ
 ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰੀ ਲਗੇਗੀ,
 ਇਹ ਆਮਲ (ਅਮਲ ਕਰਨ) ਦੇ ਈਰਾਦੇ ਦੀ
 ਤਾਕਤ ਉਪਰ ਹੈ, ਆਮਲ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲੇ
 ਹਰ ਹਾਲਤ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਮਸ਼ਕ
 ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪੈਹਲੀ ਵੇਰੀ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ
 ਰਰਾਰਤ (ਭੱਖ) ਚੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ
 ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਘਾਠੀ
 ਬਿਆਦਾ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਲਗੇਗਾ ॥ ੩੮ ॥
 ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾ

ਇਲਾਜ ਨੰਬਰ ੩

ਸਿਰ ਦਰਦ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾਜ਼ ਦੀ
 ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਜਾ ਹਰਾਰਤ (ਗਰਮੀ) ਦੇ
 ਆਟ ਜਾਣ ਜਾ ਸਕਾਵਟ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਇਲਾਜ

(੩੮)

ਗੀਤਾ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੇ, ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲੰਘ
 ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਹੇਠ ਖਿਰਹਾਣਾ
 ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਪਕੀ ਤਰਾਂ ਆਖ ਦਿਓ, ਕਿ
 ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧਿਆਨ
 ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿ
 ਸਕੋ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਆਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ
 ਭੈਣ ਨੀਂਦਰ ਆਵੇਗੀ, ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਮੋਰੀ
 ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਰਖ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਤੇਨੂੰ
 ਆਖਾਂ ਓਹੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਤੇਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ
 ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ
 ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
 ਉਸਦੇ ਪਿਛੇ ਖੜੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਹੱਥ
 ਨਾਲ ਕਦੇ ਉਸਦੀ ਥੋਪਰੀ ਅਤੇ ਕਨਪਟੀਆਂ
 (ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਮਲੋ (ਝਸੋ)
 ਤੇ ਕਦੇ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ
 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਉਪਰ ਰਖਕੇ
 ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਹਟਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ੨
 ਪਰ ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ

(੩੬)

ਉਥੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੱਥੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ
ਸਿਰ ਦੇ ਉਤੇ ਇਸ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ
ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਇਥਰ ਉਧਰ ਅਤੇ ਕਨ-
ਪਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਬੋਲੀ ਦਬ ਪੈਂਦੀ ਜਾਵੇ,
ਅਤੇ ਜਦ ਹਥ ਸਿਰ ਤੋਂ ਅਡ ਰੋ ਜਾਣ ਤਾਂ
ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਮੱਥੇ ਉਪਰੋਂ ਲੈਕੇ ਪਿਛੇ ਤੀਕ
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਏਹ ਪਾਸ ਪੰਜ
ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ
ਇਹ ਭੀ ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਓ ਤੇਰਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
ਦੂਰ ਹੋਇਆ, ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਦੁਖ ਸਲੂਮ ਨਹੀਂ
ਚੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੂੰ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ
ਭਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਇਆਂ ਕਦੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ
ਉਸਦੀ ਥੋਪਰੀ ਨੂੰ ਮਲਦੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ
ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਨੋਟ

ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਕੁਰਸੀ ਉਪ੍ਰ ਬਠਾਯਾ ਜਾਵੇ,
ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਸਮ ਨੂੰ

ਬਿਲਕੁਲ ਦਿੱਲਾ ਅਤੇ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ
 ਬਣਾਏ, ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ
 ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹੇ, ਕੇ
 ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁਝ
 ਹੁਣਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਇਸ ਖਿਆਲ
 ਨਾਲ ਸਿਟਾ ਏਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ
 ਨਾੜਾਂ ਜੋਹੜੀਆਂ ਤਣੀਆਂ (ਖਿਚੀਆਂ) ਹੋਈਆਂ
 ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਹ ਦਿਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ
 ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ
 ਜੇ ਗਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬਹੋਗੇ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ
 ਉਸਨੂੰ ਸਚੇ ਦਿੱਲ ਨਾਲ ਮਨੇਗਾ, ਇਥੋਂ ਤਕਕੇ
 ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ
 ਉਹ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਲ
 ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ
 ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੀ ਕੀਤਾ ਜਾ
 ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨਾ
 ਫਰਕ ਹੈ ਕੇ ਐਹਲੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤੇ
 ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਗੁਰਦੇ ਤੇ

(੮੧)

ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਨਾਲ
ਇਲਾਜ ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੪
ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ
ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਏਹ
ਗਲਾਂ ਹੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੀਮਾਰ ਦੇ
ਮੂੰਹ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਥਾਂ ਦਾੜ੍ਹ
ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹੌਲੀ ਜੇਹੀ ਰਖੋ, ਅਤੇ
ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋੜੀ ਰਖੀ ਰਖੋ,
ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਕੰਨ ਤੇ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
ਫਲਾ ਲੈਣ ਯਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਪੜੇ ਦਾ ਟੋਟਾ ਤੈਥੋਂ
ਕਰਕੇ (ਲੱਪਕੇ) ਰਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਿਓਂ
ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਦਬਾ ਲਵੋ, ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ
ਹੱਥ ਉਸਦੇ ਸਿਰਥੇ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਹੱਥ
ਨਾਲ ਉਸ ਫਲਾ ਲੈਣ ਯਾ ਕਪੜੇ ਦਾ ਉਪਲਾ
ਹਿੱਸਾ ਦਬਾ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਲਟੇ ਟੋਟੇ ਤੇ ਸ਼ੋਰਕ
ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਮਾਰੋ ਇਥੋਂ ਤਕਕੇ ਦੂਜੀ ਗਰਮੀ

(੮੨)

ਫਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚੋਂ ਹੋਕੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿਚ
ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਉਸ ਫਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਟੋਟੇ
ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਹਟਾ ਲੈ, ਕਿਉਂ ਕੇ ਦਰਦ ਦੂਰ
ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਾਹ ਫੁਲ ਜਾਣਾ, ਖੋਘ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦਾ
ਇਲਾਜ ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੫

ਦੇਰ ਤਿਨੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ
ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਯਾ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ
ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ
ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ
ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮ ਦੀ
ਘਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪੇਹਲਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ
ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਠਾ ਕੇ ਯੋਗ ਗਲਾਂ ਨਾਲ
ਉਸ ਉਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ (ਨੀਂਦ) ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ
ਉਸਦੀ ਤਬੀਅਤ ਅਸਰ ਪੈਣ ਯੋਗ ਬਣ
ਜਾਏ। ਇਸਦੇ ਸਗਰੋਂ ਉਸਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ
(ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਦੇ ਉਤੇ ਜੋ ਮੱਥਿਆਂ ਦੇ

(੯੩)

ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਗਠਦਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੌਵੇ ਫੁਕਾ
ਮਾਰੇ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਾਲੀ
ਸਗੁ ਆਪਣਾ ਹਥ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖੀ ਰਖੇ,
ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਫਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਸੋਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ
ਯਾ ਛੇ ਵੇਰੀ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸੋਹਤ
(ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ
ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਕੇ ਮਾਨੋ
ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਹੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਨਜ਼ਰ ਨ ਠੰਹਰਨੇ ਅਤੇ ਘਟ ਨਜ਼ਰ
ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਮਲ ਨੰਬੂ ੬

ਬੀਮਾਰ ਉਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੋਹ
ਆਪਣਾ ਸੂਰੂ ਕਰੋ, ਦੇਖ ਹੁਣ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ
ਨਹੀਂ ਘਾਬਣੇਗੀ, ਤੈਨੂੰ ਹੁਣ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਹੁਣ
ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਬਮਸ਼ੋਰੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਡਾਕਤ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੁਣ

ਤੈਨੂੰ ਪੈਹਲੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਲਗੇਗਾ
 ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਉਤੇ ਪਾਸ
 ਕਰੋ ਫਿਰ ਅਖਾਂ ਉਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੁਕ
 ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ
 ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਾਰਾ ਦਿਸਦਾ
 ਲਗੇਗਾ, ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਜਮ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ
 ਤੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
 ਨ ਰਹੇਗੀ, ਜਦ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਕਹਿਣੇ ਉਪ੍ਰ ਅਖਾਂ
 ਖੋਲਕੇ ਦੇਖੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਨਾਗੋ
 ਦੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ
 ਉਪਰ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਠੰਹਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦ
 ਤੁਸੀਂ ਏਹ ਅਮਲ ਕਰ ਲਓ, ਤਾਂ ਇਕ ਦੋ
 ਤਿੰਨ ਕਹੋ, ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਵਜਾਓ ਫਿਰ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ
 ਕਹੋ ਅਖਾਂ ਖੋਲੋ, ਸਚੇਤ ਹੋ, ਓਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ
 ਸੁਚੇਤ ਹੋਕੇ ਅਖਾਂ ਖੋਲ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ
 ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਅਖੀਂ ਜਮਾਕੇ ਵੇਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ
 ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦਿਸੇਗੀ, ਇਸੀ
 ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਘਟ ਘਾਬਰੇਗੀ, ਛੇ ਸਤ ਵੇਰ ਦੇ

ਅਮਲ (ਨਾਲ) ਸਾਰੀ ਸਿਕਾਇਤ ਦੂਰ
ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ

ਮਿਸਮਰੇਸ਼ੀਮ ਇਲਾਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਏ ਗਲਾਂ ਚੇਤੇ ਰਖਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹਨ, ਇਕ
ਲਾਂ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾ ਦੇਣਾ ਕੇ ਉਸਦੀ
ਮੁਰਜ਼ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ
ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਵਿਚ ਕੁਝ
ਹੋਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਖੀਰ
ਅਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਏਹ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ
ਖੁਸ਼ ਖੁਲਕੀ ਤੇ ਨਰਮ ਸੁਭਾ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ
ਖੁਸ਼ ਤੇ ਖਿਸ਼ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਬੁਰੇ
ਖੁਲਕ ਤੇ ਸਖਤ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਅਮਲ ਬੀਮਾਰ
ਵਾਸਤੇ ਬੋਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ
ਉਲਟੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(੪੬)

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੁੱਖ (ਬੂਖਾਰ) ਲਾਹਣ ਦਾ ਜਾਦੂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਕ ਸਜਰਾ (ਤਾਸ਼ਾ) ਸਿਰਿ ਬੀਮਾਰ ਦੇ
ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ, ਕੇ ਇਸ ਸਿਰਿ
ਨਾਲ ਅਜ ਰਾਤ ਜਦ ਕੇ ਤੂੰ ਭੁੰਗੀ ਨੀਂਦਰ
ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇਂਗਾ, ਤੇਰਾ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ
ਜਾਵੇਗਾ, ਏਹ ਆਖਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ, ਅਤੇ
ਦਸ ਬਜ਼ੇ ਦੇ ਲੱਗ ਭੱਜ ਜਦ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ
ਅਖ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਖਬਰ ਹੋਣ
ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਸਿਰਿ ਨੂੰ ਸੱਤ ਬੋਰ
ਉਸ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਛੋਹਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਹਾਏ
ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਖ ਆਓ, ਜਦ ਅੱਧ ਘੰਟਾ ਬੀਤ ਜਾਵੇ,
ਭਾਂਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਉਸ ਸਿਰਿ ਨੂੰ ਚੁਕ
ਕੇ ਚੁਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸੁਟ ਆਵੇ, ਪਰ ਆਵਣ ਵਿੱਚ
ਨਾ ਤਾਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖੇ, ਤੇ ਨਾ ਕੀਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕਿਸੀ
ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇ। ਇਹੋ ਨਿਯਮ ਤਿਲਉ
ਨੋਟ:- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਿਰਿ ਨੂੰ ਚੁਰਸਤੇ ਵਿਚ

ਸੁਟਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੇ ਅਪਣਾ
ਸਾਹ ਰੋਕੀ ਰਖੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਜਾਵੇਰਾ
ਛੇਵਾਂ ਸਬਕ ਆਮਲ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ

ਆਮਲ ਮਿਸ਼ਾਜ ਦਾ ਪਕਾ ਕਸਰਤ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ (ਜਲਦੀ ਹਸਮ
ਹੋਣ ਵਾਲੀ) ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲਾ, ਮੋਹਨਤੀ
ਸਬਰ ਵਾਲਾ, ਨਰਮ ਦਿਲ ਅਤੇ ਈਸ਼ਰ ਨੂੰ
ਮਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਮਲ (ਜਿਸ ਤੇ ਆਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ) ਆਖ
ਤੀਕੇ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਚਾਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ
ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ (ਦੀ
ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਕ
ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਲਈ
ਹੋਣ ਲਿਖੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਾਮੂਲ ਲਓ:-)
ਖੂਬਸੂਰਤ (ਸਿਹਤ) ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ,
ਤਾਂ ਦਸ ਸਾਲ ਤੇ ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ,

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੜਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਾਲ ਤਿੰਨ
ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜਿਥੇ ਤਕ
ਹੋ ਸਕੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲ ਨ ਬਣਾਓ, ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਵਾਲ ਬਰੀਕ ਅਖੀਆਂ ਰਸੀਲੀਆਂ ਨਾਜ਼ਕ
ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬੀਅਤ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ,
ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ
(ਧੀਰੀਆਂ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ
ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਕ ਕਾਲੀਆਂ ਨ ਹੋਣ।

ਨੋਟ:- ਮਾਮੂਲ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਲੜਕਾ ਹੋਵੇ
ਤਾਂ ਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ :

(੧) ਹਾਲਤ ਬੇਦਾਰੀ (ਜਾਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕੋਈ
ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਫਿਕਰਦੇ
(ਹੋਸ਼ ਕਾਇਮ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ
ਅਨੁਸਾਰ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ

(੨) ਮਾਮੂਲੀ ਨੀਂਦ
 ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਸ਼ (ਸੁਰਤ) ਇਕਾਏ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਮਲਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਬਿਨਾਂ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ।

(੩) ਭੁੰਗੀ ਨੀਂਦ
 ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਭੁੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਹਵਾਸ (ਸੁਰਤ) ਨਕੱਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੋਲਨਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਵਾਲ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਤੇ ਜਵਾਬ (ਉਤ੍ਰ) ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਪਰ ਇਹਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ।

(੪) ਖਾਬ ਬੇਦਾਰੀ (ਜਾਗਤ ਸੁਪਨ)
 ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ

ਕਾਤੋਆ ਹੋਇਆਂ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਦੀਆਂ ਸਭ
 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਆਮਲ
 ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ,
 ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜੇਹਾ ਭੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਕੁਝ
 ਚਿਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ
 ਅੱਖਾਂ ਆਪਨੇ ਆਪ ਖੁਲ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ
 ਕਾਰ ਆਮਲ ਭੀ ਨਾ ਜਾਣ ਸਕਿਆ, ਕਿ ਇਸ
 ਉਤੇ ਖਾਬ ਬੇਦਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਬ
 ਅਮੀਕ (ਝੂਘੀ ਨੀਂਦ) ਦੀ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ
 ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁਲਾਕੇ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ
 ਖਿਆਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ
 ਮਾਮੂਲ ਉਹੀ ਗਲ ਕਹੇ ਜੇਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ
 ਕੋਲੋਂ ਅਖਵਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੱਖੀਆਂ
 ਖੁਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈ ਕਿ ਉਸ ਤੇ
 ਝੂਘੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ
 ਮਿਤਨਾਤੀਸੀ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਮਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ
 ਅਦਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਉਸਦੇ
 ਉਲਟ ਦਾ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਕਰ ਲਵਦਾ ਹੈ।

(੫) ਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਨੀ (ਜੈਬ ਦੀ ਜਾਨਣਾ)

ਇਹ ਹਾਲਤ ਜਿਤਨੀ ਖ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਥੱਠਨ ਭੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਭੀ ਹਰ ਆਮਲ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਭੂਤ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਭਵਿਖਤ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮਲ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਤੇ ਸਖਤ ਤੇ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੬) ਸਮਾਧੀ

ਇਹ ਆਖਰੀ ਪੜੀ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲ ਆਮਲ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਰ ਇਕ ਗਲ ਦੂਰ
ਲੋੜੇ ਦੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਦੀ ਗਲ
ਕਿਇਸਦਾ ਦਿਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ
ਨੂੰ ਛੋੜਕੇ ਬਤਨੀ ਦੁਨੀਆਂ (ਰੂਹਾਂ) ਨਾਲ
ਚਿਸਤਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਘਟ
ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਪਲੰਘ ਉਤੇ ਕਪੜਾ ਵਫਾਕੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ
ਸਿਧਾ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿ
ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਦਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਰਹੇ, ਫਿਰ
ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤਕ
ਬਿਨਾਂ ਮਥੇ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਾਰਾ ਵਜੂਦ ਚਿੱਕੋ
ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਤੇ
ਬਦਨ ਢਿੱਲਾ ਛੋੜਨ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਜਦ ਇਹ ਹੋ
ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ
ਦਾ ਕਪੜਾ ਪਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਮਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਠਾਨੀ ਜਿਨੀ ਕਾਲ

ਬਿੰਦੀ ਬਨਾਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ
ਜਮਾਓ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਰਾਦਾ ਰਖੋ ਕਿ
ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਘੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਸੌਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਦੀ
ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ
ਉਸ ਨੂੰ ਥੀ ਸਮਝਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ
ਰੋਸ਼ਨ ਸ਼ਮੀਰ ਹੋਣ (ਗੈਬ ਦੀਆਂ ਜਾਨਣਾ)
ਦਾ ਖਿਆਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਰਖੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ
ਇਸ ਮਾਮਲ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਨਾਲ ੨ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ
ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਪਾਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਕਦੇ
ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਸਿਥੇ, ਪਾਸ ਸਿਥ
ਤੋਂ ਚੋਡਿਆਂ ਤਕ, ਵਾਰੀ ੨ ਉਸ ਵਥੇ ਤੇ
ਤਕ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਕਿਸੇ
ਪਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾਂ ਚਲਾ ਜਾਏ।

ਮਾਮਲ ਨੰਬਰ ੨
ਮਾਮੂਲ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦਮਣ ਨਵਲੀ ਕਰਕੇ

ਬਠਾਓ, ਅਤੇ ਆਪ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ
ਤੇ ਬੈਠੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਸਜਾ ਹਥ ਆਪਣੇ
ਖਬੇ ਹਥ ਵਿਚ, ਤੇ ਖਬਾ ਆਪਣੇ ਸਜੇ ਹਥ
ਵਿਚ ਪਕੜੋ, ਕਿ ਤਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿਚ
ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਣ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ
ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ
ਹਥ ਦੀ ਪੈਹਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਉਂਗਲੀ ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਉੱਤੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਉਂਗਲੀਆਂ
ਉਸਦੀ ਤਲੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਹੁਣ
ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਅਸਰ
ਪਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ
ਹਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਨਿਕਲਕੇ
ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਕਰਕੇ ਖਬੇ ਹਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ
ਥਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਵਜੂਦ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆ
ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਜੇ ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਗਣ ਤਾਂ ਖੈਰ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ
ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਇਸ
ਠਰਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਜੇ ਹਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ

ਖੱਬੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਇੰਚ ਦੂਰ ਨਾਤ ਬਾਕੀ
 ਉਂਗਲੀਆਂ ਭੱਵਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੈਹਣ ਇਹ
 ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਹ ਖਿਆਲ ਪਕਾ
 ਜੰਮਿਆਂ ਰਹੇ, ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ
 ਲਿਆਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਦ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕੁਝ
 ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਯਾ ਓਹ ਜਲਦੀ
 ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਨ ਲਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ
 ਛੇੜਕੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ
 ਦਿਓ। ੧੫ ਤੋਂ ੨੦ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਫਿਰ ਲੰਮੇ
 ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਲੀ
 ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਵਾਖਾਨ
 ਆਵਨ ਵੇਲੇ ਅੱਧੀ ਮੁਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ
 ਕਰੋ, ਲੰਮੇ ਪਾਸਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਕ
 ਫਖਟੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਦ ਭੋੜੀ ਕਿ ਮਾਮੂਲ
 ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨੋਟ

ਜਿਉਂ ੨ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਪਕਿਆਈ ਅਤੇ

ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਲਦੀ ੨
 ਮਿਥਲਬ ਵੀ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਗੇਗਾ, ਬਲਕਿ ਪੂਰੀ
 'ਸਿਸ਼ਤ ਦੇ ਮਗਰੋਂ' ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ
 ਅੱਖਮਿਲਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ
 ਲੀਂਦੇ ਵਿਚ ਲੈ ਆਇਆ ਕਰੇਗਾ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ

੮੮ (੧) ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਲੀਂਦੇ ਤੋਂ ਸਭਾਣੇ
 ਲਈ ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਕੁਝ ਉਲਟੇ
 ਲਿੰਮੇ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕੰਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਉਲਟੇ
 ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਕਰਨੇ
 ਆਫੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ
 ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਛੰਡ ਦਿਤਾ ਕਰੋ, ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ
 ਲੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ
 ਪੈਹਲਾਂ ਮਾਮੂਲ ਤੋਂ ਸਭਾਣੇ ਦਾ ਕਢਾਰ ਫਟਾਲਿਮਾ
 ਜਾਵੇ, ਮੁਕਰਰ ਵਕਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ
 ਉਠੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਲ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਝਟ ਹੀ
 ਜਾਗ ਦੇਣਾ ਸੋਹਤ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵਾਸਤੇ

(੫੭)
ਮਾਝੀ ਹੈ। ੧੫੫ ੭੬ ਨਾਮ ਚੌਥਾ ਤਹਾਸ

(੨) ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਅਕਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਫੌਜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ॥

(੩) ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਅਸਲ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਪੈਹਲੇ ਤਾਂ ਅਸ਼ਨਾਨ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਥ ਮੂੰਹ ਧੋਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਯਾ ਦੁਬ ਦਾ ਇਕ ੨ ਗਲਾਸ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਜ੍ਹਾ ਦੀ ਕੁਵਤ ਪੂਰੀ ਰਹੇ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੩

ਦੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰੀ

ਸ਼ਰ੍ਹਦ ਉਘਰ ਲਿਖੇ ਤਵੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉ, ਫਿਰ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ੨੪ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਖਿਆ

ਗਹਣਾ ਦਿਓ, ਮਾਨੋਂ ਓਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ
ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੁਵਾਦ ਲੈ ਰਿਹਾ
ਹੈ, ਉਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿੱਠੀ ਆਵਾਜ਼
ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਲੈਕੇ ਬੁਲਾਓ, ਜੇਕਰ ਓਹ
ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਕੰਨ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ
ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਥਾਣੀ
(ਸ਼ਰੀਏ) ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਕਨਪਟੀਆਂ
ਵਿਚ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਭਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਹ ਜ਼ਰੂਰ
ਬੋਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਾਂ
ਦਾ ਜੁਵਾਬ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ
ਕਿ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਜਦ ਓਹ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ
ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਸੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ
ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਥੇ ਹੈਂ ਜੇਕਰ ਓਹ ਜੁਵਾਬ ਵਿਚ
ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ, ਤੇ ਜੇਕਰ
ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ
ਧਮਕਾਕੇ ਕਹੋ ਕਿ ਛੇਤੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ
ਆ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ
ਕੁਝ ਨਾਹ ਨੁਕਰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਦਿਖਾ, ਕਿ ਤਨੂ ਹੁਕਮ ਨਾਂ ਮਨਣਾ ਕਰਕੇ ਵਿਚ
ਜਾ ਦਿਤੀ ਜਾਇਗੀ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਮਾਮੂਲ
ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਵਣ ਦਾ ਪਤਾ
ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੋਹੜੇ
ਕੋਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਾਲੀ ਜਾਂ
ਸੂਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਦਿਸਣਾ ਦਸੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ
ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕੁਝ ਪਾਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ
ਸਜਾ ਹਥ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੇਠਲੀ ਵਲ ਅਤੇ
ਖਬਾ ਮਥੇ ਤੇ ਰਖਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਸਚਾ
ਕਰਾਓ ਕਿ ਅਸਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਰੀ
ਅੱਖੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਥੋੜੇ
ਕਿਠ ਮਗਰੋਂ ਮਾਮੂਲ (ਜਵਾਬ)
ਦੇਵੇਗਾ, ਕਿ ਹਾਂ ਸਫੈਦ (ਚਿੱਟੀ) ਤੇ
ਨੀਲੀ ਭਾਹ ਵਾਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ
ਸਮਝ ਲੋ ਕੇ ਉਸਦੇ ਰੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ ਹੋਣ
ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪੈਹਲੇ ਛੋਟੇ ੨
ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਜਿਹਾਕੇ ਅੰਦਰ
ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕੇ ਅੰਦਰ।

ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਕੇਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖੀ ਹੋ, ਜਦੋਂ
ਉਹ ਠੀਕ ਪਤਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਥੋਂ
ਬੁਕ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਵਿਚ ਪੁਛੋ
ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਦਸੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਹਾਲ
ਪੁਛੋ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣੇ ਸ਼ਿਹਰ ਵਿਚ ਤੇਥਾ
ਦੋਸਤ ਕੇਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਮਾਮੂਲ ਜੋ ਆਖੇ ਭਾਰ ਦੁਵਾਰਾ ਤਸਲੀ
ਬਰ ਲੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਿਕਲੇਗਾ ਹੋਣਾ
ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(੧) ਮੁਰਖ ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਖਤ ਲਿਖਾਇਆ
ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੨) ਮਾਮੂਲ ਕੋਲੋਂ ਦੂਜੀ (ਓਪਰੀ) ਜ਼ਬਾਨ
ਲਿਖਾਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(੩) ਮਾਮੂਲ ਵਿਚ ਰਖਣੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨੇ
ਦੀ ਕੁਵਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੪) ਦੂਜਿਆਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਸਿਰ ਕਥਾਵਾਂ

(੫) ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਣਾ

(੬) ਰੂਹਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਕੇ ਮੁਰਦਾ ਰੂਹਾਂ ਨਾਲ

ਖਿਲਾਓ ਕਰਨਾ।

(੭) ਬੇਖਤਾ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈਣਾ।

(੮) ਚੋਰੀ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ।

(੯) ਗੁੰਮ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ।

(੧੦) ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦਸਣਾ।

(੧੧) ਸੰਦੂਕ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਣਾ।

(੧੨) ਜੇਬ ਵਿਚ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਣਾ।

(੧੩) ਅੱਗੇ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣਾ।

(੧੪) ਉਥੇ ਦੇ ਹਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਦਸਣਾ।

(੧੫) ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸਣਾ।

(੧੬) ਦੂਜਿਆਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਹਾਲ ਦਸਣੇ।

(੧੭) ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿਲਾਜ ਦਸਣੇ।

(੧੮) ਇਹ ਦਸਣਾ ਜੋ ਫਲਾਣਾ ਆਦਮੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(੧੯) ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਪਤਾ।

ਲਗਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਡਾ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਕੇ ਉਸ ਦੀ
ਸਿੰਦਰੀ ਦਾ ਹਾਲ ਦਸਣਾ ਇਤ ਆਦਿਕ ।

ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ

ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਅਤੇ ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ
ਫਰਕ

ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਰਬਾ
ਦੇ ਹਲਾਵਣ ਯਾਂ ਪਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਇਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਵਿਚ ਕੇਵਲ
ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ
ਮਿਸਮਰੇਜ਼ਮ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੁਵਤ ਮਿਕਨਾਤੀਸਕੰਮ
ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ
ਕੋਤਕ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਪਣਾ ਅਸਰ
ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਾ ੨ ਕਲੋਸਾ ਹੋਵੇ ਹੇਠਾਂ
ਹਪਨਾਟਜ਼ਮ ਦੇ ਕੁਝ ਤ੍ਰੀਕੇ ਲਿਖਦੇ ਇਸੇ
ਸ਼ਬਕ ਨੂੰ ਖੜਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ (੩੯)

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਸੁਲਾਣਾਂ (ਨੀਂਦਵਿਚ ਲਿਆਣਾ),

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਅਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਠਾਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨ ਕਰੇ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਖਿਆਲ ਕਢ ਦੇਵੇ, ਬਸ ਇਕ ਏਹ ਖਿਆਲ ਸ਼ੁਰੂਰ ਕਰੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸੌਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂਦੇ ਪਰਦੇ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਓਹ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਨ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੇਗਾ, ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਓਹ ਏਹ ਹਾਲਤ ਵਰਤ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕੇ ਕੀ ਤੂੰ ਬਲਬੁਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਚਿਸ਼ੀਆਂ ਘਰਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਕੀ ਤੂੰ ਅਸਾਇਬਘਰ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਉਹ ਮਿਨ੍ਹਾਂ ਘਲੀਘਲੀ ਚੁਣਕਾਏਵੇਗਾ,

ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ
 ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਦੇ ਪਿਛੇ ਇਕ ਰੁਮਾਲ
 ਦੇ ਕੇ ਪੁਛੋ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਹੈ? ਤਾਂ
 ਉਹ ਕਹੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਤਬੀਅਤ ਅਸਰ
 ਵਾਲੀ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਉਸ ਗਿਲ ਦਾ
 ਨਕਸ਼ਾ ਬਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਸਨੂੰ
 ਨਿਸਚਾ ਕਰਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਦ ਤੀਕ
 ਤੁਸੀਂ ਏਕ ਦੋ ਤੀਨ ਅਤੇ ਖਬਰਦਾਰ ਹੁਸ਼ਿਆਰ
 ਜਾਗ ਜਾਓ, ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ, ਆਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ
 ਸਾਰਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਕੇ ਸੁਲਾਓਣਾ
 (ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ)

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਓ ਕੇ ਮੈਂ
 ਵੀਹ ਤਕ ਗਿਣਾਂਗਾ, ਜਦ ਇਕ ਆਖਾਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ
 ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ
 ਤੇ ਆਖਣ ਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣੇ ਮੇਰੀ ਵਲ ਵੇਖਣਾ,

ਇਸੇ ਤੋਂ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਤੇ ਕਰਦਾ ਜਾਣਾ, ਦੋ
ਕੋਹਕੇ ਚੁਸੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ
ਦਿਓ, ਪਰ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਦੇ ਵਿਚ
ਖੰਡ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਵਿਥ(ਦੇਰੀ) ਪਵੇ, ਜਦ ਇਥ
ਵੇਰੀ ਵੀਹ ਭੱਕ ਗਿਣ ਚੁਕੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਤੋਂ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਵੇਰੀ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਵਿਚ
ਦਸ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਦੇਰੀ ਪਾਵੇ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਜਦ
ਤੀਜੀ ਵੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਹਿੰਦਸੇ ਵਿਚ
ਦਸ ਦੀ ਥੀ ਪੰਦਰਾਂ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਵਿਥ ਪਾਵੇ
ਜਾਓ, ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਬਹੁਤ
ਛੇਤੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਏਗੀ, ਕਿਉਂਕੇ ਇਹ
ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਰਿਹਾ
ਹੈ, ਮਾਮੂਲ ਦੇ ਘੜੀ ੨ ਅਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਬੰਦ
ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ
ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਰਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ
ਨੀਂਦ ਆਵਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਉਹ
ਭੁੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ

ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ
ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਥੇ
ਹੋਕੇ ਅਖੀਂ ਤੇ ਕਲਪਣੀਆਂ (ਪੁਸ਼ਪੁਸ਼ੀਆਂ) ਨੂੰ
ਫੌਂਹਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ, ਇਸ
ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਜੇਹੜੀ ਕੇ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ
ਨੂੰ ਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਖੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਮਲ ਨਿਬੰਧ ੩

ਮਾਮੂਲ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਿਠਾਕੇ ਉਸ
ਦੀ ਨਸ਼ਰ ਨਾਲ ਨਸ਼ਰ ਮਿਲਾਓ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ
ਸੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ਰਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜਮ
ਜਾਣ, ਦਸਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ
ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਉਹ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ
ਘੋਠਾਂ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਰਹੇ, ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਅਖਾਂ
ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੰਘ ਜਾਣ
ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਕਹੋ, ਓਹ

ਤੇਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਹੁਣ
ਤੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (ਜਤਨ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਖੋਲ ਸਕੇਂਗਾ, ਦੇਖ ਉਹੀ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੰਦ
ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਖੁਲ ਸਕਦੀਆਂ,
ਇਸਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਨੂੰ ਅਖਾਂ ਖੋਲਣ ਦਾ
ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜ਼ੋਰ
ਲਗਾਵੇਗਾ ਪਰ ਅਖਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ
ਖੁਲਣਗੀਆਂ, ਜਦ ਏਹ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲ
ਦੇ ਮਥੇ ਤੇ ਹਥ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ "ਕੋ
ਦੇਖ ਹੁਣ ਤੇਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਖੁਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ,
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਏਹ ਆਖਕੇ ਆਪਣਾ ਹਥ ਹੱਟਾ
ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਚੁਟਕੀ
ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, ਖਬਰਦਾਰ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ,
ਅਖਾਂ ਖੋਲੋ ਜਲਦੀ ਕਰੋ "ਮਾਮੂਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਝੱਟ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਖੁਲ
ਜਾਣਗੀਆਂ।



ਅਮਲ ਨਬਰ ੪

ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜਾ ਕਰੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਲੋਕਾਂ ਵਲ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਲ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਕਨਪਟੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਲੋੜੇ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨਾਲ ਅਖਾਂ ਡਕਾਓ (ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਓ) ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ ਖਿਆਲ ਰਖੇ ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਦੇਖ ਤੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ, ਹੁਣ ਤੂੰ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰੇਂ ਪਰ ਜ਼ਬਾਨ ਨਹੀਂ ਖੁਲੇਗੀ, ਦੇਖ ਤੈਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤੂੰ ਇਸਨੂੰ ਭੁਲ ਗਿਆ ਹੈਂ ਤੇ ਹੁਣ ਤੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਨਾਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈਂ, ਏਹ ਆਖਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਖਰੇ

ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਸਿਧੇ ਹਥ ਦੀ (ਸਜੇ ਹਥ ਦੀ) ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਕੇ ਉਸਦੇ ਨਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰ ਜਾ ਲਗੇ, ਪਰ ਨਾਲਨ ਛੋਹੇ ਫਿਰ ਇਸ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਆਖੋ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਸੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਾਨ ਖੋਲ੍ਹੇ, ਉਹ ਬਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਨਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਸਕੇਗੀ, ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਯਾਦ ਰਹੇਗਾ।

ਜਦ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਹਥ ਆਪਣੇ ਮਥੇ ਤੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕੇ, ਦੇਖੋ ਸ਼ਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈ, ਅਤੇ ਨਾਮ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਆਖਕੇ ਆਪਣਾ ਹਥ ਹਟਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ, ਸ਼ਬਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਤੇ ਨਾਮ ਦਸ, ਇਹ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਉਹ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਆਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਬਾਨ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ

ਲਿਖ ਦਸਗਾ ।

ਕੀਵ:-ਰਪਨਾਰਜਮ ਦੇ ਉਪਰਲਿਖੇ ਅਮਲਾਂ
ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਦ ਮਿਸਮਰੇਜਮ
ਨਾਲ ਅਮਲ ਨੂੰ ਰੋਸਨ ਸ਼ਮੀਰ ਨ ਬਨਾ ਸਕੇ
ਸਤਵੀ ਸਬਕ

(੧) ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੀਵ
ਬੁਝਾਣਾ ।

(੨) ਜਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਤੇ ਕਰਮਰੀ
ਆਲਾ ਬਣਾਣਾ ।

(੩) ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ।

(੪) ਦਾਇਰਾ ਭਰਨਾ ।

(੫) ਅਨਹਦ ਸਬਦ (ਸੁਰੀਲਾਰਾਗ)

(੬) ਅਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸਨੀ ਚੂਰ ਕਰਨਾ

ਮੁਲਸਾ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਨਾਲ ਕੀਵ

ਬੁਝਾਣਾ ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਇਹ ਅਮਲ ਗੁਰ ਤੇ ਅਲਾ ਯਾ ਨੋ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਓਹ ਇਸਤਰਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ
ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੀਵਾ ਜਗਾਏ, ਅਤੇ ਉਸ
ਤੋਂ ਦੋ ਫੁਟ ਦੂਰ ਹੋ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ
ਬੁਝਾਣ ਦਾ ਕਤਨ ਕਰੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਦਰਾਂ
ਮਿੰਟ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਸਭਦਿਨ
ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀਵਾ ਬੁਝ ਜਾਇਗਾ ।

ਨੋਟ

ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾਯਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ
ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ
ਨਹੀਂ ਹਟਦੀਆਂ, ਹਾਕਮਾਂ ਜਾਂ ਅਫਸਰਾਂ ਤੋਂ
ਆਪਣੀ ਮਰਸ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੜੇ
ਮੁਝਾਬਨਾਂ ਉਤੇ ਦੱਬਾ ਜਮਾਣਾ, ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ
(ਵੇਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸਾ ਦੇਣਾ,
ਗ਼ਾਹ ਜਾਂਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਣਾ,
ਇਤਿਆਦਿਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕਿਮਰਨਾ

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੨

ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਜਦਦੀਵਾਬੁਝਾਣਦੀਤਾਕਤ ਤੁਹਾਡੇਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ
 ਤਾਂਇਸ ਅਮਲਨੂੰਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕਿ ਇਕ
 ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ ਉਤੇ ਨਸ਼ਰ
 ਜਮਾਓ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ਰ ਝਮਕਾਣ
 ਦੇ ਜਮਾਈ ਰਖੋ, ਫਿਰ ਝੱਟ ਪੱਟ ਅੱਖੀ ਬੰਦ
 ਕਰ ਲੋ, ਮਗਰੋਂ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਦੀਵਾ ਬੁਝਾ ਦਿਓ,
 ਹੁਣ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹਨੇਰਾ ਹੈ, ਪਰ
 ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਉਲਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਰਾਬਰ
 ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਨੇ
 ਦੀਵਾ ਬੁਝਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ
 ਲਈਆਂ ਸਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਕੀਤਿਆਂ
 ਹੋਇਆਂ ਮੰਜੀ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦਿੱਲ ਵਿੱਚ
 ਇਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਮਾਨੋਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ
 ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ
 ਪਿਛੋਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲੋ, ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ

ਨਜ਼ਰ ਦੁੜਾਓ, ਪਹਿਲੇ ਪੈਹਲ ਤਾਂ ਥੋੜੀ
ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਸੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕਮਰੇ ਵੀਆਂ
ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸਣਗੀਆਂ, ਇਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ
ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਸਰ ਨਾਲ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ
ਪੜ੍ਹ ਲਓਗੇ ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੩

ਜਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਕਰਾਮਾਤੀ ਆਲਾ

ਬਣਾਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ

ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪੱਥਰ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਚਪੜਾ
ਲਾਖ, ਇਕ ਹਿੱਸਾ, ਸੁਰਮਾ ਜਿਤਨਾ ਲੋੜ ਪਏ
ਪਹਿਲੇ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪੀਠ
ਲੈ, ਫਿਰ ਚਪੜਾ ਲਾਖ ਨੂੰ ਪੀਠਕੇ ਅਗ ਤੇ
ਕਰਮ ਕਰੋ, ਪਰ ਬਰਤਨ ਲੋਹੇਦਾ ਹੋਵੇ ਇਸ
ਵਿਚ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਪੱਥਰ
ਮਿਲਾਇਓ, ਜਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ ਜਾਏ ਤਾਂ
ਸੁਰਮਾ ਰਲਾਇਓ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੀ (ਛਾਪ) ਦੇ
ਫੀਰੋਥੇ (ਖੇਛੇ) ਦੀ ਲੁਗਾ ਥਰਾਇਓ, ਅਤੇ

ਉਪਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ
ਆਇਕ ਸਫ਼ਾ ਦੀਸ਼ ਨਾਲ਼ ਵੱਖ ਵਿਓ
ਅੰਗੂਠੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ੭੭
ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਦੋਪੈਹਰ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੋਵੇ, ਅਸਮਾਨ ਸਾਫ਼
ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਨਾ ਸ਼ਿਆਦਾ
ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਨਾ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਾਹੀ
ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਰੋਲਾ ਗੋਲਾ ਚੋਵੇ, ਦਿਲ ਨੂੰ
ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਦਖਣ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ
ਬੈਠ ਜਾਓ, ਹੁਣ ਅੰਗੂਠੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲ
ਦੀਆਂ ਇਕ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵੀ ਖਬੀ ਅੱਖ ਵੀ ਖੁਤਲੀ
ਨੂੰ ਚੋਗੀ ਤਰਾਂ ਤਾੜ ਲਾਕੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ,
ਜੇਹੜੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਰੋਸ਼ੀ ਹੈ, ਖਬਰ
ਦਾਰ ਅੱਖਾਂ ਝਮਕਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ ਓ
ਫਿਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ ਜਦ ਖੁਤਲੀ ਨੂੰ ਰਾਸ਼
ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਇਹ

ਖਿਆਲ ਥੀ ਇਲਾ। ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲਸਕਾਸਾ
ਮੰਚ ਹੁੰਦੇ ਛਪਿਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ
ਮਿਸਮਰੇਸ਼ਮ ਰੋਸ਼ਨ ਸ਼ਮੀਰੀ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ,
ਜਦ ਰੋਸ਼ਨ ਸ਼ਮੀਰ ਹੋਗਿਆ ਤੇ ਰਿਰ ਬੋਰ ਕੀ
ਲੈਣਾ, ਸਭ ਕਠਨਾਈਆਂ ਆਪੇ ਆਪ ਠੀਕ
ਹੋਗਈਆਂ, ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹ ਚਾਲਤ ਅੱਖੀਆਂ
ਅਗੇ ਰਹੇਗੀ, ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ
ਦੀ ਕੁਵਤ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਪਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਛੁਪਾ ਦੇਵੇਗੀ,
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਖੰਡ ਇਕਮਜਿਹੇ ਸੋਹਣੇ
ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਦੇਖੋਗੇ,
ਜਿਸਦੀ ਅਤਰ ਵਰਗੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ
ਨੂੰ ਭਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ
ਉਸ ਬਾਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸੰਗਮਰਮਰ ਚਾ
ਸੋਹਣਾ ਮਹਿਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ
ਇਕ ਬਾਰਾਂਦਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਬਾਰਾਂਦਰੀ ਵਿਚ ਰੁਹਾਂ
ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਬੜੇ ਅਦਬ
(ਮਾਨਸੈਰਸ) ਨਾਲ ਸਲਾਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਆਖਤਾ
ਹੋਵੇ ਆਖੋ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਵਲੋਂ ਹਰ ਗੱਲ ਚਾ

ਸਵਾਬ ਮਿਲੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਲਿਖਤ ਦੁਵਾਰਾ ਕਰੋ
ਓਭਾਵੇਂ ਕਸਬਾਨੀ, ਸਿਸਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਮਰਸ਼ੀ।
ਨਾਮ ਤਰਜਮਾ ਹੋਵੇ ਨੇਦ

ਜਿਸ ਖਿਆਲ ਦੀ ਤਾਬਤ ਦੇ ਬਚੇ ਅਤੇ ਭੈੜੇ
ਮਿਸ਼ਾਜ ਵਾਲੇ ਇਸ ਅੰਗੂਠੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਭ
ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ, ਪੈਹਲੇ ੨ ਜੇਕਰ ਇਕ ਦੋ
ਵੇਰੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਕੋਈ ਝਰ
ਨਹੀਂ, ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਪਕੇ ਆਦਮੀ ਆਖਰ ਕੰਮ
ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਾਇਦੇ (ਗੁਣ)

- (੧) ਦੂਜੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹਾਲ ਮਲੂਮ ਕਰਨਾ।
- (੨) ਚੋਰੀ ਗਏ ਮਾਲ ਦਾ ਬਢਣਾ।
- (੩) ਮੋਈ ਹੋਈ ਤੇ ਜੀਵਦੀ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਭਾ।
- (੪) ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਪਰਚੇ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ।
- (੫) ਮਰਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ।
- (੬) ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਸਬਾਨਾਂ ਦੇ
ਚਰਚਾਨ ਕਰਨਾ।

(੧) ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ।

(੨) ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਫੇਦਾਂ ਦਾ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾ।

(੩) ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।

ਗਲ ਕਾਹਦੀ ਇਸ ਦਾ ਆਮਲ ਜੋ ਚਾਹੇ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ

ਕਰਾਮਾਤੀ ਆਲਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੧

ਦਾਇਰਾ ਭਰਨਾ

ਸਰਸੋ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਸਿਆਰੀ
ਨੂੰ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਟ ਕਰ ਲੋ, ਫਿਰ
ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਠਾਨੀ ਜਿਤਨਾ
ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ
ਠਾਲ ਭਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਓਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ ਜੋ
ਜ਼ਾਦੂ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫੇਦਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨੂੰ ਲਿਖਾਈ ਚਾਹੇ

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੫

ਅਨੁਵਾਦ ਸ਼ਬਦ

ਉਸ ਰਾਗਦਾ ਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੀਲਾ ਅਤੇ
ਹਮਸ਼ਾਂ(ਸਦਾ) ਲਈ ਰੰਗਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ
ਚਕੋਰ ਚੰਦ ਤੇ ਬੁੱਲਬੁੱਲ ਫੁੱਲ ਤੇ ਅਤੇ ਸੱਪ ਬੀਨ
ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਮਸਤ ਹੈ, ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਦੇ ਦਰਵੇਸ਼
ਦੀ ਦਿਲ ਇਸ ਰਾਗ ਉੱਤੇ ਆਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ
ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਠੰਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ
ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜਦ ਏਹ
ਹਾਲਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਜੋੜ
ਮੁਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪੋ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੰਬਰ ੬ ਅਮਲ ੬

ਇਨ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਏ
ਵੇਹਲੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਕਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ
ਆਸਨ ਵਿਛਾਕੇ ਤੇ ਚੌਕੜਾ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਸਭ
ਭਰਾਂਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸਜੇਕੰਨ

ਤੇ ਮਾਫੀ ਮੁਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 ਹੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ
 ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਮਖੀ
 ਦੇ ਭਿਰ ੨ ਕਰਨੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ
 ਵਿਚ ਆਵੇਗੀ, ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਾਂਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼,
 ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਦੀ
 ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ, ਵਾਹਰ ਇਹ ਥੋੜੀ ਖਿਆਲੀ
 ਅਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂ ਦਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ (ਬਿਆਨ
 ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ)। ਕੰਠ ਕੇਹੜਾ ਸੁਨ ਸੁਭਦਾ ਹੈ,
 ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਜੋ ਦਸ ਸਕੇ
 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵੱਧ ਇਸ
 ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਦ ਤੱਕ
 ਜੀਵੇ ਹੋ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੬
 ਦਿਨ ਨੂੰ ਤਾਰੇ ਦਿਸਨ

ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਸ਼ਾਮ
 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਪੁਣੀ ਦੇ ਜੰਚੇ ਤੇ ਆਸਾਨ

ਸਾਚਕ ਬਰ, ਅਤੇ ਇਕਟਿਕਾਟਾ ਸਾਬਕਾ ਖਾਣ
 ਭੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤੀਹ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬਿਨ
 ਠਾਗਾ (ਘੁਸਣ) ਕਰਨ ਦੇ ਇਕਤੀਸਵੇਂ ਦਿਨ
 ਸਵੇਰੇ ਚਾਰਬਜੇ ਉਠਕੇ ਕਿਸੇ ਚਮਕਣ ਵਾਲੇ ਤਾਰੇ
 ਤੇਨ ਸ਼ਰ ਜਮਾਓ, ਅਤੇ ਇਨ ਨਿਕਲਣ ਤਕ
 ਇਖਦੇ ਰਹੋ, ਸੇਕਰ ਗਰਦਨ ਬਕ ਸਾਏ ਤਾਂ
 ਭਿਝ ਚਿਰ ਸਾਹ ਲੈ ਲਓ, ਪਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ
 ਨ ਭੁਲਣਾ, ਦੋਪਹਰ ਨੂੰ ਛੋੜ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ
 ਇਨ ਉਹੀ ਤਾਰਾ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੇਗਾ,
 ਅਤੇ ਅਖੀਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਏਗੀ।

ਅਮਲ ਨੰਬਰ ੭

ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਵਖਾਉਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਜਦ ਵੇਖੋ ਕੇ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ
 ਬਕਾਨ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੇ ਕੁਵਤ
 ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ
 ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ
 ਕਰੋਨਗੀ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਓਗੇ।

ਅਪਣੀਆਂ ਆਖੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦੇ

ਵਲਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਖਿਆਲ
ਜਮਾਓ, ਕਿ 'ਤੁਹਾਡੇ ਵਜੂਦ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ
ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਘਾਟੇ
ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਜੋ ਕਿ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤ ਦਾ
ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ
ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਠਵਾਂ ਸਬਕ

ਇਲਮੇ ਠਫਸ (ਵਜੂਦ ਦਾ ਇਲਮ)

ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ

ਇਹ ਸਾਹ ਜਿਸਤੇ ਅਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ
ਇਸ ਵਿਚ ਈਸ਼ੁਰ ਦੀ ਓਹ ਤਾਕਤ ਭਰੀ ਹੋਈ
ਹੈ, ਜਿਸਤੇ ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਕਾਬੂ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ
ਓਹ ਹਰ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ
ਹੈ, ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਹ ਰਮੇਸ਼ਨ ਦੌਰ

ਨਾਸਾ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ
 ਬਲਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਘਾਟਾ
 ਛਾਧਾ ਹੈ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਖੱਬੀ
 ਨਾਸ ਨੂੰ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਸੁਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ
 ਆਦਮੀ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ
 ਬਣਾਣੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ
 ਖਾਏ ਤੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਸੁਰ ਵਿਚ ਪੀਏ, ਭੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ
 ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ
 ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਸੁਰ ਚਲਾਏ
 ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਖੱਬੀ
 ਸੁਰ ਚਲਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਪਰ ਲੋਟ
 ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੱਜੀ ਸੁਰ ਚਲਾਣੀ ਹੋਵੇ
 ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਰ ਲੋਟੋ, ਜੇਹੜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ
 ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੋਂਦੀ ਵੱਡੀ ਵੱਟੀ
 ਏ ਇਉਂ, ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਦਾ
 ਹੈ ਉਹ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ
 ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੁਖ ਦਰਦ ਉਸ ਨੂੰ
 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਰਨ ਦਾ ਹਾਲ

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਬੇ ਅਤੇ
ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਜੇ ਸੁਰ ਜੇਕਰ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ
ਚਲਣ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲੋ ਜੋ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਉਮਰ
ਹੈ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇਵਿਚੋਂ
ਸੁਹ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਲੇਖੀ

ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ
ਕੋਹੜਾ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇਦਾ ਜਾਰੀ
ਹੋਵੇ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਥ ਚੁਮਕੇ ਉਸੀ ਪਾਸੇ
ਦਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਰਖੋ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ
ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬੀਤੇਗਾ ਜਦ ਫਿਕਰ ਯਾ ਰੋਹ
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੇ ਅਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ
ਚੰਦਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਾਓ ਸਾਰੇ ਧੰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਦੂਰ
ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ
ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਾਕਮ ਮੇਹਰਬਾਨ ਹੋਵੇ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹਾਕਮ ਯਾ ਅਫਸਰ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹੜੀ ਸੁਰ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਹਾਕਮ ਦੀ ਵਲ ਕਰਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਹਾਕਮ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਖਾਸਤ ਕਦੇ ਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ

ਜਦ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੌਣ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਜਾ ਕਦਮ ਉਠਾਕੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਚਲਕੇ ਠਹਿਰ ਜਾਓ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਉਸੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਉਠਾਓ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੇੜੀ ਜਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣ
ਨੂੰ ਹਰ ਦੇਣਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣ
ਨੂੰ ਹਰਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਸੂਰ ਜਾਰੀ
ਕਰੇ, ਸੂਰ ਸਿਤੋਗੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਚੰਦਮਾਂ
ਸੂਰ ਵਿਚ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਚੈਰਾਨਗੀ ਉ
ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕੇ ਸੂਰਜਸੂਰ
ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਣ ਭੈ ਦੱਬ ਦੱਬ ਪਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ
ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਸੀ ਕਰਨ

ਜੇਕਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਖੇ
ਵਿਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੁਕਲਾਪਖ ਵਿਚ ਨੌਚੰਦੇ ਐਤ
ਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਭੋਗ ਕਰੋ, ਪਰ ਐਸੀ
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਰਜ
ਸੂਰ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਚੰਦਮਾ ਸੂਰਜਾਰੀ ਹੋਵੇ,
ਜਾਦ ਰਹੇ ਕੇ ਅਮਲ ਹੁਥ ਦਾ ਏਹ ਇਕ ਜਾਦੂ
ਭਰਿਆ ਚਣਕਲਾ ਹੈ।

ਮੰਡਾ ਜਾ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ ਨਾਲ

ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਆਮਲ ਦਾ ਸੂਰਜ
ਸੁਰ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾ ਸੁਰ ਜਾਰੀ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਮੰਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ
ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕੁਝੀ ਪਰਭੋਗ ਸ਼ੁਕਲ ਖੰਭਵਿਚ
ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖਤ ਵਿਚ ਅਸਰ ਬਰਨਾ

ਖਤ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਕਰਕੇ ਜਦ ਕਿਸੇ
ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਾਣਾ
ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਨਚੰਦੇ ਆਇਤਵਾਰ ਜਦਕੇ ਚੰਦਰਮਾ
ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਵਿਚ ਖਤ ਲਿਖੋ।

ਇਕ ਚੰਗੀ ਗਲ

ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਦਰ ਸੁਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ
ਹੈ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਚੰਦ੍ਰ
ਸੂਰ ਜਾਂਚੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ
ਘੜੀਆਂ ਵਿਚ ਓਹ ਰਾਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦ

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਸਵਾਲ
ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਨ ਹੋਵੇ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਯਾ ਓਪਰੇ ੨ ਬਿਮਾਨ

ਬੀਮਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਬੰਦ ਸੁਰਦੀ ਵਲ ਬੈਠਕੇ
ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ,
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਮੈਕੇ ਨਾਲ
ਇਕ ਹੀ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਚੰਗਾ
ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਮੁਸਾਫਰ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸਜਾ
ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸਾਫਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ
ਮੰਤਰ ਆਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਖਬਾ ਸੁਰ
ਚਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਮੁਝੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ
ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਉਲਟ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸਾਫਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ
ਮੁਸਾਫਰੀ ਵਿਚ ਰੋਕਣਾ ਪਵੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਖਿਆਲ
 ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਲਦੀ
 ਸੁਰ ਥੋਂ ਬੰਦ ਸੁਰ ਵਲ ਆਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ
 ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਚੋਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ
 ਕੰਮ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਵਿਗੜ ਜਾਏ ਅਤੇ
 ਜੇ ਸਵਾਲੀ ਬੰਦ ਸੁਰ ਦੀ ਵਲੋਂ ਆਕੇ ਚਲਦੀ
 ਸੁਰ ਨੂੰ ਹੋਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਕੰਮ
 ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਹੀ ਨਾ ਉਮੈਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ
 ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਗਰਭ ਦੇ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲ ਬੰਦ ਸੁਰ ਦੇ ਪਾਸੋਂ ਬੈਠਕੇ
 ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ,
 ਗਰਭ ਥੋਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਆਮਲ ਦੀ
 ਖਬਰੀ ਸੁਰ ਹੈ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਜੇ ਸਜੀ ਚਲਦੀ
 ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਫੁਲਾਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਾਨੀ
 ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਪੁਛੇ ਕੇ ਫੁਲਾਣੇ ਕੰਮ

ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਤੇ ਆਮਲ ਦਾ
ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਰਤ ਵਾਲੇ ਨੂੰ
ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ
ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਤੇ ਆਮਲ
ਦਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ
ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠਕੇ ਸਵਾਲ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਸੂਰਜ ਸੁਰ ਜਾਰੀ
ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਮਾਸ਼ੂਕ (ਪਿਆਰ) ਮਿਲੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਚਲਦੀ ਸੁਰ ਵਲ ਬੈਠਕੇ
ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ
ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵਾਲੀ ਅਤੇ ਆਮਲ
ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀ
ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿ ਚਰਾ ਗਿਆ ਹੋਯਾ ਮਾਲ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦੀ
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀਹ ਮੀਂਹ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਕਰੇ ਕੇ ਅਜ ਮੀਂਹ
ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਆਮਲ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕੇ
ਆਪਣੀ ਸੁਰ ਨੂੰ ਚੋਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖ ਲਵੇ ਜੇਕਰ
ਸਵਾਲੀ ਨੇ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ
ਹੈ ਤਾਂ ਮੀਂਹਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਸੁਰਜ ਵਿਚ
ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਪੁਛਣ ਵਾਲੇ
ਅਤੇ ਆਮਲ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾਂ ਸੁਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ
ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਮੀਂਹ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਿਟ-ਨੋਟ ਤੇ ਵਸਵਾਂ ਸਬਕ ਰਸਾਲਾ
ਪਿਆਮ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਜ ਚੁਕਾ ਹੈ।

ਲਮਕਾ ਦਾ ਨਿਟਾ ਵੇਲੇ ਹੋਵੇਗਾ ਨਿਟ

ਇਹ ਦਾ ਨਿਟਾ ਵੇਲੇ ਹੋਵੇਗਾ ਨਿਟ

ਨਿਟਾ ਵੇਲੇ ਹੋਵੇਗਾ ਨਿਟ

ਇਲਮ ਯਗ ਅਚਵਾ ਮਿਸਰਕਸਾ ਦੇ

ਨੌਵਾਂ ਅਤੇ ਦਸਵਾਂ ਸਬਕ

ਸਮਾਧੀ ਤੇ ਇਸਮ ਆਜ਼ਿਮ ਦਾ

ਖੁਲਾਸਾ !

ਆਦਮੀ ਦਾ ਜਿਸਮ (ਵਜੂਦ) ਤਿੰਨ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆਂ ਹੈ, ਮਾਦ (ਤਤ)
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਰੂਹ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਤ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ
ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
ਰੂਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ
ਨਾਂ ਹੈ ਰੂਹ ਇਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼
ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਉਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉਮੈਦ ਹੈ,
ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ ਹੈ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚਾਹ
ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਹਲਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਹਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਰ ਯਾਂ
ਤਾਸੀਰ ਹੈ ਜਦ ਚਰਕਤ (ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ) ਦਾ
ਅਸਰ ਇਸਮ ਅਤੇ ਪੁਨਿਆਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੁਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁਵਤ ਤਾਕਤ ਜਾਤਾਸੀਰ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਕੁਵਤ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਕੁਵਤ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਂਵਦੀਆਂ ਹਨ।

- (੧) ਛੋਟੀ ਕੁਵਤ (ਕੁਵਤ ਅਦਨਾ)
- (੨) ਬੜੀ ਕੁਵਤ (ਕੁਵਤ ਖਾਲਸ)
- (੩) ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁਵਤ (ਕੁਵਤ ਆਲਾ)।

ਛੋਟੀ ਕੁਵਤ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੂਹ ਅਕਲ ਹੈਵਾਨੀ (ਪਸ਼ੂ ਬੁਧੀ) ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੁਫਨਾ ਦੇਖਣਾ।

ਕੁਵਤ ਖਾਲਸ

ਇਸ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਗਲ-ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਇਆਂ

(੯੩)
ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਸ ਗਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਵਤ ਆਲੂ (ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁਵਤ)

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੜੀਆਂ
ਕਿ ਇੰਦੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਕਾਬੂ
ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਮਾਨੋਂ ਕੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼
ਦੀ ਸਚੀ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜੜਤ ਕਪੋਹਚਸਕਦਾ ਹੈ
ਆਦਮੀ ਸਭ ਇਲਮਾਂ ਤੇ ਜਾਚਾਂ ਦੀ ਇਕ
ਮਾਸ਼ੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਾਂ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਵਤ
ਆਹਲਾ (ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁਵਤ) ਜਾ ਗਿਆਨ
ਉਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੂਹ ਅਤੇ
ਅਕਲ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਬਹੁਤ ਵੇਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕੇ ਕਈ ਕਵੀ

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ
 ਵਜਦ (ਵਸਤੀ) ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਖਦੇ ਹਨ
 ਕਈ ਵਾਹਿਜ਼ਾਂ (ਨਸੀਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਤੇ
 ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਚਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
 ਹੋਠਾਂ ਤੋਂ ਬਰਸਦੀ ਹੈ ਕਈ ਆਦਮੀ ਕਿੱਸੇ ਯਾਂ
 ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ
 ਦਿਖਾਏ ਹਨ ਜੋਹੜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ
 ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਸਬਬ ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਸੇ
 ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਬਬ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਹ ਉਪਰ
 ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 ਜੋਹੜਾ ਕੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਹਿਲਾਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
 ਅਤੇ ਇਸ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਕੋਲੋਂ
 ਨਵੀਆਂ ੨ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਆਦਮੀ ਦੀ
 ਅਕਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੋ ਵਖ ੨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਪਰ
 ਜਦ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ
 ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ
 ਹਨ ਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਇਕ ਨੂਰਚਮਕਣ ਲਗਦਾ ਹੈ
 ਅਤੇ ਇਸ ਨੂਰ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਸਰ ਸਾਰੀਆਂ

ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਹਿਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਦਰ ਅਸਲ
 ਇਹਤਰੀਕਾ ਐਸਾ ਹੈ ਜੋਕੇਸਚਾਈ ਦਾ ਖਜਾਨਾ
 ਹੈ ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕੇ ਆਦਮੀ ਦੀ
 ਰੂਹ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ
 ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਉਹ ਭਿਕਰਮੰਦ ਹੈ
 ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ
 ਆਰਾਮ ਦੇਵੇ ਜੇਕਰ ਗਰੀਬ ਹੈ ਤਾਂ ਦੌਲਤਮੰਦ
 ਬਣ ਜਾਏ ਜਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ
 ਵਿਚ ਕਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਸਮਝਲਵੇਕੇ ਉਸਨੂੰ
 ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ
 ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕਿਸੇਗਰੀਬਨੂੰ ਦੌਲਤਮੰਦ
 ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਚੰਗਾ
 ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ
 ਕਰ ਦੇਣਾ ਕੁਝ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹੁਣ ਅਸੀਂ
 ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਦਸਦੇ ਹਾਂ
 ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਾਬੂਕਰਨ ਦੇ ਅਸਲ ਵਿਚ
 ਕਮਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ
 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਾਬੂਕਰਨ ਦਾ

ਇਲਮ ਅਸਲਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਚਲਾ
ਆਂਵਦਾਸੀ ਪਰਯੂਰਪ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਈਸ਼ਵਰ
ਏ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਇਸ ਜਾਹਿਰਾ ਇਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲ
ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਸੀਹੀ ਮਜਬਦਾਇਕ ਮਰਕਸ
ਮਲਿਆ ਜੇਕਰ ਯੋਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ
ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸ਼ਚਾਈ ਵਿਚੋਂ
ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਆਯਾ ਇਸ ਈਸ਼ਵਰ
ਰਚਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਇਮ ਹੋਣਾ ਮਸਹੀ ਦੀਠ
ਏ ਰੁਕਮ ਤੇ ਸੁਟਿਆ ਕਾਇਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
ਜਾ ਹੁਕਮ ਇਹ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮਾਹਿਤ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ
ਜਾ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਦੁਖ ਨਾ ਦੇਵੇ । ਜਿਸ ਕੰਮ ਤੋਂ
ਮਨ ਦੂਰਾ ਤੂੰ ਸਚ ਬੋਲੇ ਗਏਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਜਿ ਤੀਜਾ ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਨ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਜਿ ਚੋਰਾ ਤੂੰ ਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਲਵੇਗਾ ਨਹੀਂ
ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਤੂੰ ਪਸ਼ੂ ਮੁਟਾ ਤੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀਆਂ
ਖਾਇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਜਿ ਕੋਈ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਲਾਭ ਸੁਖ ਰੁਖੇ

ਨੇ ਸੱਤਵਾਂ ਤੂੰ ਸਬਰ ਕਰੇਂਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲ
ਇਕਾਗਰ ਕਰੇਂਗਾ ॥

ਅੱਠਵਾਂ ਤੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦੀਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੀ
ਮਨੇਂਗਾ ॥

ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕੀ
ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਉਪ੍ਰਲਿਖੇ ਅਠੇ ਹੁਕਮਾਂ
ਨੂੰ ਇਕਲਿਆਂ ਬੈਠਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਤੇ
ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਆ (ਪ੍ਰਾਰਥਨ) ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਏ ਕਿ
ਓ ਦੀਸ਼ਰ ਤੂੰ ਜੋ ਕੇ ਨੇਕੀ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ
ਅਸ਼ਾਨਾ ਹੈਂ, ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਇਕ ਬੇਟਾ
(ਪੁਤ੍ਰ) ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਲ ਦੇਹ, ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਦਾ
ਚਾਹ ਦਸ, ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ
ਏਨੂੰ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਚਾਹਦਾ ਹਾਂ, ਤੇਰੇ ਤੇ
ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਸਾਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ
ਲੇਖੇ ਹੈਂ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਹਥਾਂ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ
ਬਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਯਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ
ਹਾਂ, ਕਿ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਲਾਏਂਗਾ, ਇਸੇ
ਭਰੋਸੇ ਅਠਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨੂੰ

ਇਕ ਹਫਤਾ ਤਕ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਤੇ ਦੋਪਹਰ ਨੂੰ
 ਦਿਲਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
 ਇਸ ਦਿਆਂ ਗੁਣਾਂ ਉਪ੍ਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਨਾ ਕੇ
 ਵਜ੍ਹਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,
 ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਦੀਸ਼ਨੀ ਜੇਤ
 ਉਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਮਲੂਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੇ,
 ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨ ਦਿਲ ਅਕਲ
 ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਇਕ ਨੂਰ ਚਮਕਣ ਲਗੇਗਾ,
 ਅਤੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਲਾਮ ਆਨੰਦ ਅਤੇ
 ਤਸੱਲੀ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ
 ਹੋਵੇਗੀ ਕੇ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਮਾਰਫਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ
 ਗਿਆਦਾ ਕਦਮਲੀਏ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਠਾਂ ਹੁਕਮਾਂ
 ਦਾ ਸਿਮਾਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੇ
 ਬੁਰਲ ਨੂੰ ਨ ਬਦਲੋ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕਿਛੇ
 ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਇਜ਼ਸ
 ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ ਜੇ ਰਾਸ਼ੀਰ (ਅਸਰ) ਤੁਹਾਡੇ
 ਰੂਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਆਦਤ
 ਤੇ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਗਿਆਦਾ ਰਹਿਯਾ

ਰੋਵਗੀ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੇ ਉਹ ਗਲ
 ਉਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ
 ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਪਸਿਆ ਨ ਕਰੋ
 ਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਪਰਾਨਾ ਯਾਸ
 ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ
 ਅਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
 ਹੋ ਜਾਏ, ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਜੂਦ ਰੂਹ ਦੇ ਉਤੇ ਇਕ
 ਤਰਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ਼ਮੇ
 ਦਾ ਮਨਸ਼ਾ ਏਹ ਹੈ, ਕੇ ਰੂਹ ਵਜੂਦ ਦੇ ਉਤੇ
 ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਕਰੇ, ਵਜੂਦ ਤੇ ਅਕਲ ਦੋਵੇਂ ਦੇ
 ਰੱਬਯਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਦਮੀ
 ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
 ਰੂਹ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,
 ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਨੂਰ ਅਤੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਖਸੀ
 ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਏ।

ਨੂੰ ਭਰਮ ਸਤ। ਅਮਿਲ ਨਵੇਂ ਗਿਰਮ ਤੇ

ਇਕ ਨਵੇਕਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ
 ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਲਾ ਨ ਹੋਵੇ, ਚੇਕੜਾ ਮਾਰੇ

ਜਿਠ ਜਾਓ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਚਾ ਰਖੋ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ
 ਅਤੇ ਸਜੇ ਨਬਨੇ (ਨਾਸ) ਰਸਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ
 ਸਾਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿਚੋ, ਅਤੇ ਖਬੇ ਨਾਸ ਚਾਹ
 ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰਿ ਛੋੜੋ, ਚਾਰ, ੨ ਵੇਰੀ ਸਾਹ ਉਪ੍ਰ
 ਖਿਚੋ ਤੇ ਬਾਹਰਿ ਛੋੜੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਥਮ
 ਵੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਵਧਾਂਦੇ ੨ ਚੌਧ
 ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਛੋੜੋ, ਜਦ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਛੋੜਦੇ
 ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਲੋ, ਤੇ
 ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਜਮਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦਿਲ
 ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਕਰੋ, ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੂਹ
 ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ
 ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਬਦਨ ਦਿਆਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਇਕ
 ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ
 ਕ੍ਰੀਕੇ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੇ ਸਾਹ ਦੇ
 ਉਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੋ ਜਾਏ, ਇਸ
 ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ
 ਫਿਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ
 ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਤੇ ਮਿਠਾਪਨ ਪੈਦਾ

ਰੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਕਿਸ
 ਦੀਜ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ
 ਬਣਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ
 ਬਿਸਤਰੇ, ਤੇ ਉਠੋ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ
 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਲੱਗੋ
 ਤਾਂ ਥੀ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਤੇ ਇਸਤੇ ਬਿਨਾਂ
 ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ
 ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵੇਹਲ ਮਿਲੇ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ,
 ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਲੋ ਅਤੇ
 ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ
 ਮਿਠਾਸ ਆਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਗੇ ਵਧੋ ਤੇ ਦੂਜੀ
 ਗਲ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ
 ਮਸ਼ਕ ਨੂੰ ਬੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਨਾਲ
 ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪ੍ਰ ਕਾਬੂ ਪਾਲਵੋਗੇ, ਅਤੇ
 ਅਤੇ ਚੁਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ,
 ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਉਸਨੂੰ ਘੁਮਾਵਾ ਚਾਹੇ ਘੁਮ
 ਜਾਏਗੀ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ
 ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਕਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਚੁਹ ਨੂੰ ਕਾਫ਼
 ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਲ ਨੂੰ
 ਖੁਰੇ ਅਸਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਸੋਹਤ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ
 ਵਾਪਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਕੋਗੇ, ਇਸ ਦੇ
 ਪਿਛੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਸਾਹ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕਰਨੀ
 ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਖਬੀ ਨਾਸ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ
 ਨੂੰ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਜੀ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਕਢੋ, ਜਦ
 ਸਾਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੀ
 ਰੋਕੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਉਮ (ਤੋਂ) ਅਖਰ ਦਾ ਫੀ
 ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਹੌਲੀ ੨
 ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਠ ਸੈਕਿੰਡ ਰਕ ਛਾਤੀ
 ਅੰਦਰ ਰਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਾਰ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿਚ
 ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਜਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ
 ਰੋਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪਿਆਲ ਇਕਪਾਸੇ ਲਗਾਓ,
 ਅਤੇ ਬਰਕੀ ਕੁਵਤ ਜੇਹੜੀ ਨਾਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ
 ਨਿਕਲਕੇ ਸਾਰੇ ਬਦਨ ਵਿਚ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸਾਹਮਣੀਆਂ
 ਹਿੰਦਰੀਆਂ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ

(੧੦੮)

ਜਿਹੀ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲ ਜੁਲ ਕਿਸਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਜਾਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸ ਕੁਵਤ ਸੋੜਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਤਰਾਂ
ਗਿਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸਾਂ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤੀ
ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਜੇਕਰ ਹਥ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ
ਲਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕਤਰਾਂ
ਜ਼ੀ ਸੁਸਤੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਤਰਾਂ ਜੇਕਰ
ਫੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਠਾਲ ੨ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ
ਕੁਵਤ ਦੀ ਉਸ ਲੇਹਰ ਨੂੰ ਜੇਹੜੀ ਵਜੂਦ ਵਿਚ
ਹਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ ਮਾਲੂਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਸੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਾਇਓ ਤਾਂ
ਫੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਸੋਖੇਗੀ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਲਓਗੇ
ਸਾਹ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਠਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੀਆਂ
ਇੰਦੀਆਂ ਵੀ ਤੁਰਾਂ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਕੁਵਤਦੀਆਂ
ਲੇਹਰਾਂ ਨੂੰ ਜੇਹੜੀਆਂ ਕੇ ਵਜੂਦ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਲੂਮ ਕਰਨ ਲਗੋਗੇ ਪੈਹਲੇ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਹਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹਥੀ ਵਿਚ ਮਾਲੂਮ
ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਿਰਿੰਡ ਵਿਚ ਅੰਦਰ

(੧੦੪)

ਕਰੋ, ਅਤੇ ਚਾਰ ਵਿਚ ਬਾਰਹ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ
ਵਿਚ ਅਠ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ, ਅਤੇ
ਵੀਹ ਵੇਰੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਸ
ਦਿਨ ਤਕ ਬਰਾਬਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ੨ ਵੇਰੀ
ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਇਸ ਮਸ਼ਕ ਵਿਚ ਖਰੇ ਰੋ
ਜਾਓ ਤਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਹਰ
ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਸਤ ੨ ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਦਿਓ
ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵਕਤ ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ
ਅਤੇ ਇਹ ਮਸ਼ਕ ਇਕ ਹਫਤਾ ਤਕ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ
ਪਿਛੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ
ਦਸ ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ
ਦਾ ਵੀਹ ਸੈਕਿੰਡ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਕ
ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ ਰਖੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਲਾਂ
ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ
ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣੇ ਨੂੰ
ਜਿਤਨੀ ਚੇਰ ਚਾਹੇ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ (ਸਾਹਮਣੀਆਂ)
ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕੁਝ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ

(੧੦੫)

ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ
ਤਰਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿਸਣ ਲਗੇਗੀ ।

ਸਮਝੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਜੂਦ

ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਅਕਲ ਯਾ ਦਿਮਾਗ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕੁਵਤ
ਤੇ ਤਾਸੀਰ ਦਾ ਮਰਕਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਜੇਹੜੀ
ਕੇ ਕੁਵਤ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਲ ਨੂੰ
ਇਸ ਕਦਰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ
ਤਾਕਤ (ਕੁਵਤ)ਕੇ ਅਕਲ ਸੈਹਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ
ਤਰਾਂ ਚੰਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਕੋਲੋਂ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲਦੀ
ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਚੰਦਮਾ ਕੋਲੋਂ, ਇਸ ਤਰਾਂ
ਰੂਹ ਕੋਲੋਂ ਅਕਲ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਅਕਲ ਕੋਲੋਂ
ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੂਹ ਦੀ
ਉਲਟ ਅਕਲ ਤੇ, ਅਤੇ ਅਕਲ ਦਾ ਵਜੂਦ ਤੇ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਲ ਦਾ ਰੂਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਸ਼ੁਦਿਸ਼ਮ ਤੋਂ ਏਹ ਮੁਰਾਦ ਹੈ, ਕੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਰੂਹ
ਅਕਲ ਨੂੰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਕਲ ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ
ਰੂਹ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇਵੇ ।

(੧੦੬)

ਜਦੋਂ ਏਹ ਗਲ ਅਕਲ ਨੂੰ ਸੋਚੀਕਿ ਉਸਦੀ
ਤਾਕਤ ਬੇ ਭੁਜਾਨ ਵਿਚ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ
ਗਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ
ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਅਕਲ ਵਿਚ ਯਕਸੂਈ ਪੈਦਾ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵ ਏਹ ਕਿ ਅਕਲ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ
ਜਮਾਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਧਰ ਚਾਹੇ
ਲਗਾਯਾ ਜਾਏ, ਜਦ ਅਕਲ ਵਿਚ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ
ਜਮਾਂ ਰੈਹਣਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਏਹ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼
ਉਸਨੇ ਰੂਹ ਕੋਲੋਂ ਲਈ ਉਹ ਰੂਹ ਨੂੰ ਵਾਪਸ
ਦੇ ਦਿਤੀ, ਅਤੇ ਜਦ ਏਹ ਗਲ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ
ਆਦਮੀ ਉਸ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਜਿਸਨੂੰ
ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ
ਸ਼ਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਲ ਦੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ
ਹੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁਵਤ ਹਾਸਲ
ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਕਲ ਦੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਮਾਂ ਹੋਣ
ਦੇ ਏਹ ਮਝਲਬ ਹਨ, ਕਿ ਅਕਲ ਤੇ ਰੂਹ
ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੇਦ ਨਾ

((੧੭੭))

ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਅਕਲ ਨੂੰ ਦੱਸ ਬਾਰੀ
ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਖ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸ
ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾ
ਆਵਣ, ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਲ ਚਾਹਨ ਕਰੇ,
ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਈ।

ਸਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਜਾ ਅਕਲ ਨੂੰ
ਇਕ ਸੌ ਚੇਤਾਲੀ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਈਸ਼ਰ ਵਲ
ਜੋਹਣਾ ਕੇ ਮੁਹਬਤ ਦਾ ਖਸ਼ਾਨਾ ਹੋ ਲਗਾ
ਸਕੋ, ਪਰ ਹਜ਼ੂਰੀ (ਸਾਹਮਣੇ) ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਂ
ਵਾਕਫੀਅਤ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਦਰਜਾ ਬੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਦ ਤੁਸੀਂ ਈਸ਼ਰ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ
ਵੇਸ਼ਦੇ ਅਕਲ ਜਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਾ
ਸਕੋ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਵਾਕਫੀਅਤ ਦੇ ਸਾਰੇ
ਦਰਜੇ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਸ਼ਦ ਦਾ
ਚਮਕਾਰਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇਲਮ ਦੇ ਜਾਣਨ ਯਾ
ਗਿਆਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪੌੜੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਅਤੇ
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਿਕ ਹੋ ਗਏ,
ਹੋ ਨਤੀ ਹੋਰ ਇਕ ਨਾਮਾਤੀ ਅਲ ਲਫਾ ਇ ਹ

(੧੪੮)

ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ
ਪੰਜ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ
ਕਿਸੇ ਤੇ ਖਿਆਲ ਲਾਓ

(੧) ਖੂਬਸੂਰਤੀ (੨) ਤੰਦਰੁਸਤੀ (੩) ਦੌਲਤ
(੪) ਖੁਸ਼ੀ ਯਾ ਲਿਆਲ ਜ਼ਮਾਨਾ (੫)
ਕਿਆਨ ਯਾ ਵਾਕਫੀਅਤ ।

(੧) ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣੇ
ਨਾਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (੨) ਦੌਲਤ ਤੇ
ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਦੌਲਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,
(੩) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (੪) ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖਿਆਲ
ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । (੫) ਅਕਲ
ਬੁਝਣ ਉਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਨਾਲ ਅਕਲ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਯਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਯਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਇਕ ਹੋ

(੧੦੫)

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹੁਕਮ ਢਲਾ
ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖਿਚ
ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਜਦ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਈ,
ਤਾਂ ਰੂਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਆ ਗਈ, ਅਤੇ
ਆਪ ਆਪਣਾ ਨੂਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਗੀ।

ਉਪਰਲਿਖੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰਵਾਰੀਆਂ
ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਤਕ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ !

ਖਿਆਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਮਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਸੇਕਰ ਦੌਲਤ ਤੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ, ਤਾਂ ਸਮਝ
ਲਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹਾਂ, ਜੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ
ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋਂ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ,
ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਸਮ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ
ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਬੀਮਾਰ
ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਹੈ
ਬਸ ਇਸਨੂੰ ਵਜੂਦ ਲਈ ਮੰਗ ਲਓ, ਅਤੇ
ਵਜੂਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ
ਵਿਚ ਏਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ,

((੪੪੦))

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਘੋਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਏਹ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਮੈਂ
ਦੋਲਤਮੰਦ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਲਤਮੰਦ ਹੋ
ਜਾਓਗੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ
ਏਰੀ ਚੰਗੀ ਮਜ਼ਕ ਕਰ ਚੁਕੇ, ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ
ਦੀ ਮਜ਼ਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਤਕ, ਤਿੰਨ
ਮਿੰਟ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏਹ ਖਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗਾ
ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਲਾ ਗੋਲਾ ਨ ਹੋਵੇ,
ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
ਏਹ ਆਖੋ ਕਿ ਮੈਂ ਖੂਬ ਸੂਰਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਏਹ
ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਬਦਲੀ ਹੋਣ ਲਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਸੂਰਤ
ਤੋਂ ਖੂਬ ਸੂਰਤ ਬਣਨ ਲਗੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਅਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ
ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ

(੧੧੧)

ਖਿਆਲੇ ਭੀ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਜਮਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸਲ ਵਿਚ
ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਜੇਹੜੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੁਕਮ
ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ
ਖਿਆਲੇ ਜਮਾਏ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜਿਧਰ ਜਮਾਯਾ
ਜਾਵੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸ਼ੁਦੀਸ਼ਮ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ
ਜਿਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ
ਜਿਤ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਬਦਸ਼ਾਹੀ
ਮਿਲ ਗਈ।

ਸ਼ੁਦੀਸ਼ਮ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਰਜਾ ਆਨੰਦ
ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੀਸ਼ਰੀ ਮੁਹੱਬਤ
ਹੈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਜਾਂ ਜੀਵ ਜਾਂ ਆਤਮਾਵੀ
ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ, ਸ਼ੁਦੀਸ਼ਮ ਦੇ ਸਬਬ ਮੁਹੱਬਤ ਦੇ
ਨਾਲ ਮੁਹੱਬਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਜੂਦ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ
ਸ਼ੁਦੀਸ਼ਮ ਵਿਚ ਵਜੂਦ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

(੧੧੨)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੂਹ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਉਹ ਰੂਹ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਗਲ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਜਾਹਿਰ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਹੌਲੀ ੨ ਉਸ ਗਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਬੱਬ
ਕਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ ਜਦ ਜ਼ੁਇਸ਼ਮ ਦੀ ਮਸ਼ਕ ਕੀਤੀ ਜਾਏ
ਤਾਂ ਰੂਹ ਅਕਲ ਤੇ ਵਜੂਦ ਸਭ ਇਕ ਥੇ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਖਿਆਲ ਜਮਾਣ ਦੀ
ਮਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਇਹ
ਮਸ਼ਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ
ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਨਸ਼ਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ
ਚੀੜਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਖਿਆਲ ਕਿਧਰੇ
ਹੋਰਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਹਾਸਲ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਕਹਿਲਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਜ਼ੁਇਸ਼ਮ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਆਖਰੀ
ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅਗੇ
ਇਕ ਚਮਕਾਰਾ ਇਸ਼ਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

(੩੩੩)

ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਕਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ
ਆਨੰਦ ਯਾ ਖੁਸ਼ੀਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਲੀ-
ਭੇਅਖੀਰ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਰੂਹ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ
ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਭਾਵ ਇਹ
ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕੰਮ ਚਾਹੇ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਸਵੇਂ ਸਬਕ ਇਸਮ ਅਸ਼ਿਮ
ਦਸਵੇਂ ਸਬਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪ ਦਾ ਇਲਾਸ
ਮੁਕੰਦਾ ਹੈ ਅਜ ਮੈਂ ਆਪਨੂੰ ਇਸ ਅਮੋਲਕ
ਚਿਤਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਦਾ
ਹਾਂ, ਜਿਸਦੇ ਵਸਤੇ ਇਸਦੇ ਚੋਜੀ ਹਮਾਲੀਆ
ਪਹਾੜ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਕੇ
ਸੈਂਕੜੇ ਵਰ੍ਹੇ ਜੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰਦੇ ਹਨ,
ਇਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ
ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸੈਂਹਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਮੰਤਰ ਹੈ

(੧੧੮)

ਆਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੋ ਅਖਰ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ
ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ
ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਰਖਦੇ
ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ, ਸਭ
ਵਲਾਇਤਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅਧੀਨ
ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ
ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਯਮ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ
ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਆਂ ਫਿਕਰਾਂ
ਤੋਂ ਛੁਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਜੋ
ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦੁਨੀਆਈ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨੀ
ਸਖਤੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ
ਅਤੇ ਨਾਹੀਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆ
ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ ਸੱਪ ਨੂੰ ਹੋਂ ਸ਼ੈਰਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੇਰ
ਚਿੱਤ੍ਰੇ ਅਧਿਕ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖੰਭ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



(੨੨੫)

ਭਿ ਵਿਲਓ ਇਹ ਸੰਤ ਲਿਖਦਾ ਹੈ)

ਸਤੀ ਏਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਓ

ਜੇਕਰੀ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੇਹਣ ਉਪਰ ਚਲੋ,

ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾ ਦੁਖਾਓ, ਸਾਰੇ ਜਗਨ ਨੂੰ

ਦੁਖੀਆਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਜਾਣੋ, ਇਨਸਾਨੀ ਤੋ

ਹੋਵਾਨੀ ਖਾਹਸਾਂ ਨੂੰ ਫੋੜ ਦਿਓ ।

ਹਸੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੀ ਵਿਥੀ

ਦੇ ਸਿਵੇ ਹੋਰ ਚਾਹ ਬਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਧੋਕੇ

ਵਿਥਲੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਫਿਰ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਕਮਰੇ

ਵਿਚ ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਰਹੋ, ਸੋ ਕੜੀ ਮਾਰਕੇ

ਜਿਥੇ ਅਤੇ ਬਾਘਾਨੀ ਜਿਥੇ ਬਾਘੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ

ਜਗਾ ਰਖੋ ਜਿਥੋਂ ਉਸਦੀ ਰਿਵਾਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਆ ਸਕੇ ॥

ਤਾਲ(੧) - ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ

ਲਿਖਾਏ ਵਿਲ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ।

ਤਾਲ(੨) - ਅੱਖਾਂ ਜੋੜ ਲੋ ।

(੧੫੬)

(੩) ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਕੇ ਘੜੀ ਦੀ
ਆਵਾਜ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ
ਟਿਕ ੨ ਨਾਲ ਇਸ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ,
ਸਤ ਦਿਨ ਤਕ ਇਹ ਅਮਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤਕ
ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਘੜੀ ਦਾ ਵਰਤਣਾ
ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਤਨੇ ਚਿਰ
ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ
ਅੱਠਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਿਲਕੁਲ
ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ
ਮਲੂਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਆਪ ਆਲਮੀ ਤੋਂ
ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਗਏ, ਪਰ ਖਬਰਦਾਰ ਕਿਉਂਕਿ
ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵਾ
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕੀਤਾ ਕਤਰਿਆ ਫਿਰੀ
ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਏਗੀ।

ਹੁਣ ਅਜੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ
ਸੁਣੋ, ਅੱਠਵੇਂ ਦਿਨ ਘੜੀ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਲਾਣ
ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੇਵਾਨੀ
ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਚੰਕੜ ਮਾਰਦੇ ਬੈਠਣ

(੧੨੭)

ਏ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ,
 ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪ ਇਕ ਵੱਡੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ
 ਖੜੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਰੁੜ੍ਹਾਉਲ (ਸਬਜ਼ੀ)
 ਵੀ ਹੜ੍ਹਾਉਲ ਹੈ, ਦਰਖਤ ਵੱਲਾਂ ਤੇ ਵੱਲਾਂ
 ਨਾਲ ਲਏ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਰੰਗ-
 ਚੋ ਪੰਛੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ
 ਕਿਸੇ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਆਸਮਾਨ
 ਨਾਲ ਚਾਲਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ
 ਸਮੇਂ ਦਰ ਲਹਿਰਾਂ ਆਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਾਰੇ
 ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਦੌੜਾਨ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸਮ
 ਆਸਿਮ.....ਦਾ ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਸੀ
 ਵੇਲੇ ਜਾਣ ਕਿ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ,
 ਤਦਿਲ ਵਿਚ ਈਸ਼ੁਰ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦੀ ਸਿਫਤ
 ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ
 ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਈਸ਼ੁਰ ਦੀ ਸਿਫਤ ਅਤੇ ਮੰਤ੍ਰ
 ਰਾਹੀਂ ਉਚਾਰਨ ਇਕ ਬਕਤ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ ਫਿਰ
 ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਵਕਤ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ
 ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕ ਨੇ ਪੰਛੀ ਦੇ

(੧੧੮)

ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਫਿਰ
ਅਗੇ ਆਪਣਾ ਅਖਤਿਆਰ ਹੈ, ਇਤਨੇ ਚਿਰ
ਵਿਚ ਆਪ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਏਗੀ
ਜਿਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਕ
ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਆਯਾ ਆਪਨੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ
ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਕੇ ਮੰਤਰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਉਸਦੇ
ਮਥੇ ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂਚਾ
ਰਿਹਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮੰਤਰਲਾਲ
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਮ ਕਰਕੇ ਪਲਾਟ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ
ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੂਰਾਂ ਲੜ ਗਿਆ ਆਪਨੇ ਇਸੀ
ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਝਟ ਉਸਦਾ ਸ਼ੈਰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਯਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਥ ਪੈਰ ਢੁਲ ਰਹੇ
ਬਦਨ ਨੀਲਾ ਹੋਗਿਆ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਗਿਆ ਅਤੇ
ਜਾਨ ਦਾ ਫਿਕਰ ਪੈ ਗਇਆ ਆਪਨੇ ਇਕਤਰੇ
ਮਿੰਟ ਉਸਦੇ ਮਥੇ ਤੇ ਹਥ ਫੇਰਿਆ ਅਤੇ ਉਹ
ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੋ ਬੈਠਾ ਫਸਦੇ ਬਹੁਤ ਹਲ ਪਰ
ਮੰਤਰ ਇਸਮਾਸਿਮ ਖਲਕਤ ਦੇ ਭਲੇ ਵਿਚ
ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚਾਹਿਓ ਤੀ

(੧੧੬)

ਜੁਗਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵਰਤਨ ਦੀ

ਵਿਧੀ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਨੰਬਰ ੧ ਕੰਮ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਣ

ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪਕਾ, ਸੰਤੋਖੀ ਹੋਸਲੇ ਵਾਲਾ,

ਨਿਡਰ, ਤਾਕਤਵਾਲਾ ਬਹਾਦਰ, ਨੇਕ ਆਦਤ

ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸਦੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦੇ ਗੁਣ

ਸੁਭਾ ਚੰਚਲ ਨ ਹੋਵੇ, ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ,

ਕੰਮ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ,

ਜੇਕਰ ਤੀਵੀਂ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਆਰੀ ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਨ

ਮੁਰ ਉਪਰਲੇ ਗੁਣ ਸ਼ਰੂਰ ਹੋਣ।

ਹਦਾਇਤਾਂ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਇਖਾਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ “ਆਮਲ” ਤੇ

ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ‘ਮਾਮੂਲ’ ਕਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ

ਆਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁਲ ਯਾ ਧੂਪ

ਆਇਕਦੀ ਧੂਣੀ ਏਣੀ ਸ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮਲ ਤੇ

(੧੨੦)

ਮਾਮੂਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਾਕ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤੇ
ਖਾਸਕਰ ਉਸ ਦਿਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ
ਮਾਸ, ਲਸਨ, ਗੰਡਾ ਆਦਿਕ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ
ਅਮਲ ਕਿਸੇ ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ
ਜਿਥੇ ਕਿਸੇਤਰਾਂ ਦਾ ਰੋਲਾ ਜਾਂ ਝਿੜੀ ਉਕਸਾਨ
ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਚਾਹੀਏ ਅਸਮਾਨ
ਤੇ ਬਦਲ ਨ ਹੋਵੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੁਰਜ ਦਾ
ਚਾਨਣ ਵਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨਾ ਘਟ ਪੈਹਲਾ
ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ੧੨-੧੪ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ
ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਮੂਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ
ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਿੱਠ ਪਹਾੜ (ਉਤ੍ਰ) ਵਲ
ਹੋਈ ਚੰਗੀ ਹੈਦਿਲ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧਿਆਨ
ਕਰਕੇ ਮਾਮੂਲ ਤੇ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ
ਨੰਗਾ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰਖੇ ਤੇ ਸੱਜੇ
ਭਥ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਮੇਤ ਖੱਬੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰਖ
ਲਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਗਰ ਨੀਕ ਰਹੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਿਧਾ ਰਖੇ।
ਜੇਕਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਨਾ ਦਿਖੇ ਤਾਂ
ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉਤੇ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲ ਲਗਾ ਲੈਣਾ।

ਚਾਹੀਏ ।

ਹੁਣ ਆਮਲ ਡੇਢ ਛੁੱਟ ਦੂਰ ਬੈਠਕੇ ਮਾਮੂਲ ਦੀ ਤਿੱਕੁਟੀ ਅਰਥਾਤ ਨੱਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ (ਜਿਥੇ ਹਿੰਦੂ ਲੋਕ ਤਿਲਕ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ) ਨਜ਼ਰ ਜਮਾਕੇ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹੀ ਇਰਾਦਾ ਰਖੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਰੋਸ਼ਨ ਜ਼ਮੀਰ (ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਪੁਜਕੇ) ਹੋਕੇ ਸਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ । ਬਹੁਤ ਪੱਕੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਫੇਰ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇਵੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਵੱਜਾ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਸੱਜੀ ਅੱਖ ਵਿਚ ਟਿਕ ਟਿਕੀ ਲਾਕੇ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਵਸ ਲਗਦਿਆਂ ਅੱਖ ਨਾ ਝਮਕੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਪਿਛੋਂ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕੇ ਬੱਸ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੇਹਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸੇਗਾ, ਬਲਕੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਵਿਚ ਵੇਖੋ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦਿਸੇਗਾ, ਦੇਖੋ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖੋ ਓਹ ਇਕ ਪਾਸੇ

(੧੨੨)

ਆਦਮੀ ਖੜੋਤਾ ਹੈ, ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਮਾਮੂਲ
ਬਰੂਰ ਕਹੇਗਾ ਕੇ ਹਾਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਖੜੋਤਾ
ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹੇ ਤਾਂ ਰੁਕਮ ਦੇਣ
ਦੇ ਤੀਕੇ ਨਾਲ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫ਼ੌਰ
ਨਾਲ ਕਹੇ ਦੇਖੋਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਦਮੀ
ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਖੂਬ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖੋ, ਜ਼ਰੂਰ
ਦਿਸੇਗਾ, ਫੇਰ ਮਾਮੂਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ
ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਝੱਟ ਪੱਟ ਚੂਹੜੇ ਨੂੰ ਸਦਕੇ
ਜਗ੍ਹਾ ਸਫਾ ਕਰਾਓ, ਇਕ ਮਿੰਟ ਪਿਛੋਂ ਪੁਛੋ
ਕੀ ਚੂਹੜਾ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਮੂਲ
ਕਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਮਾਸ਼ਕੀ ਆਕੇ ਪਾਣੀ
ਛਿਣਕਾ ਜਾਵੇ ਜਦ ਮਾਮੂਲ ਕਹੇ ਛਿਣਕਾ ਚੋ
ਚੁਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰੀ ਵਿਛਾਓਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ ਜਦ
ਦਰੀ ਵਿੱਛ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰਖੋ ਜਦ
ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿਕ ਵੀ ਛੱਠ ਜਾਣ ਤਦ ਕਹੋ ਕੇ
ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਜ਼ੀਰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ
ਇਹ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਹੋਲੀ ੨ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੇ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਮੂਲ ਪਾਬਰਾਵੇ ਨਾਂ ਹੈ

(੧੨੪)

ਹੈਲੀ ੨ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੁਸ਼ਾਇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੈਲੀ ੨ ਤੋਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦ ਮਾਮਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਵੇ ਤਦ ਮਾਮਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਬੰਦਗੀ ਕਰਕੇ ਕਹੇਮਿ ਜਨਾਬ ਜੇਕਰ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਕਰਾਂ ਜੇਕਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕਹੇਗਾ ਹਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪੁਛਣਾ ਹੋਵੇ ਮਾਮਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਗਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਈ ਮਾਮਲ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਘਾਬਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਏ ਜਿਉਂ ੨ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋਗੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਔਖੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁਛਣੇ ਚਾਹੀਏ ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਅਮਲ ਮੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਮਲ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਜਦ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਰਸਨ ਦੇਣੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ

(੧੨੪)

ਮਾਮਲ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਫੂਕ ਮਾਰੋ ਤੇ
ਥਹੋ ਕੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ।

ਨੋਟ—ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ
ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਮਲ
ਕਰੋ ਇਹ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੀ
ਚਾਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



(੧੨੫)

ਭੁਲ ਸੁਆਦਲੇ ਨਾਵਲ

(ਡਾਕੂ ਮੈਕਾਸਰ ਰਾਮਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਮੁਕੰਮਲ ੧॥) ਜਗਤ ਤਮਾਸ਼ਾ ਤਿੰਨ
ਹਿਸੇ ਫੀ ਹਿਸਾ ॥) ਜੋਗਠ ਜਾਦੂ ਗਰਨੀ
॥ =) ਹਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ॥) ਜਬੇਲਾ ।)
ਖੂਨੀ ਹਾਰ ੧॥) ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ॥)
ਬ੍ਰਹਮਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ।) ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਦਰੀ ਜੀ
। =) ਰਾਜ ਰਾਣੀ ਸਵਾਦਲਾ ਨਾਵਲ ।)
ਲੜਾਕੀ ਸੱਸ । =) ਦਲੇਰ ਕੌਰ
ਮੁਕੰਮਲ ੧) ਚੰਚਲ ਮੂਰਤੀ ॥) ਭੂਤ
ਵਿਦਿਆ ਕਹਾਨੀਆਂ ॥) ਕਾਲਾ ਦੇਗੀ
ਦੀ ਲੁਟ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕੌਰ ॥) ਅੰਗਰੇਜ਼
ਡਾਕੂ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ ਸਵਾਦਲੇ ੧॥) ਢਾਈ
ਸੌ ਹੀਰੋ ੧॥) ਸੁਸੀਲ ਕੌਰ ।) ਮਾਲ
ਗੁਦਾਮ ਵਿਚ ਚੋਰੀ ≡) ਕਮਾਈ ਦੀ

(੧੨੬)

ਬਰਕਤ ।) ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮੁਰਦਾ । =) ਲਾਲਾਂ
ਦੀ ਖਾਨ ।) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੋਰ ੪ ਹਿਸੇ ੨)
ਸਚਾ ਸਿਤ੍ਰ ।) ਸੁਕਾ ਸਮੁੰਦਰ ਲਮ ॥)

[ਰਸੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਪੁਸਤਕ]

(੧) ਲਏ ਸੁਸ਼ੀਲਾ ਪ ਭਾਰਾ (= ॥

(॥) ਟੈਕਟ ਸੁਸ਼ੀਲਾ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੁਸਤਕ
ਘਰਾਂ ਦੇ ਰਸੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ
ਪੰਜ ਹਿਸੇ ਛਪ ਗਏ ਹਨ, ਹਰ (ਇਕ
ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਮੁਲ ਕੇਵਲ ॥)

ਦਫ਼ (॥ ਇਕਮ ਲਓ (੧ ਲਮਕਮ
ਫਿਰ ਲਾਨ (॥ ਮਿਨਚਲ ਅਤੀਤੀ

ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੋਢੀ ਸੋ

ਭਿ ਤਿਅਮਲ (= ਫਿਰ ਸੁਤੀ ਮਾਧਰ

ਸ੍ਰੀ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ

ਜੇਕਰ ਆਪ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਸੋਹਬਤ ਵਿਚ ਪੈਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗਵਾ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਤੀਵੀਂ ਕੋਲ ਗਿਆਂਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ, ਰੈਲ ਦੇ ਸਫਰ, ਯਾ ਪੈਦਲ ਦੌੜਨ ਕਰਕੇ ਯਾ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਗੈਰ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬੀਰਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਬਜ਼ੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਗੇ ਲਈ ਨਾਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਜੁਵਾਨੀ ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ 'ਸੁੰਦਰ ਰਸ', ਤੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ 'ਸੁੰਦਰ ਲੇਪ' ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ, ਇਹ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਲ ਰਸ ਦਾ ੧।) ਲੇਪ ਦਾ ੨॥)

(੧੨੮)

ਇਕ ਪਵਿਤ੍ਰ-ਜੀਵਨ

ਟ੍ਰੈਕਟ ਸੁਸੈਟੀ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੁਸਤਕ
ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਲਗੀ
ਹੋਈ ਹੈ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਅਤੀ ਉਤਮ-ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਪਤਿਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ
ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖਣੇ ਹੋਣ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਗ
ਬਣਾਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ
ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਏ ਮੁਕੰਮਲ ਪੁਸਤਕ ਦੀ
ਭੇਟਾ ਕੇਵਲ ੧॥)

ਮੰਗਾਉਣ ਦਾ ਪਤਾ:—

ਭਾਈ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ

Madness Library,

Calcutta 97

ਸ੍ਰੀ ਅਮਿਤਸਰ ਜੀ